Edition Neuchâtel-Fribourg, JAA 2074 Marin

N° 18 I 29 AVRIL 2013
www.migrosmagazine.ch



Une carrière... formidable!

Adolf Ogi, ancien conseiller fédéral, revient sur son parcours exceptionnel à l'occasion de la sortie de sa biographie. | 26

Photo: Raffael Waldner

Veuillez annoncer le changement d'adresse à la poste s.v.p. ou au registre des coopérateurs, tél. 058 574 83 37
E-mail: registre.mnf@gmnefr.migros.ch

TOUTE LA DIVERSITÉ

OFFRES VALABLES DU 30.4 AU





1.20

Radis rouges, «De la région.»
Seeland,
la botte



30%

2.70
au lieu de 3.90

Filet de palée mariné, Lemon, «De la région.»
à ne pas surgeler,
Lac de Neuchâtel,
les 100 g



4.80

Tagètes, «De la région.»
la barquette de
6 pièces



3.30
au lieu de 4.20

Toutes les taillaules, «De la région.» 20% de réduction
p. ex. la pièce de
400 g



2.20
au lieu de 2.80

Pain fribourgeois, «De la région.» 20% de réduction
la pièce de 400 g

Société coopérative Migros Neuchâtel/Fribourg

DE VOTRE RÉGION.



MGB www.migros.ch WIRZ

6.5.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK



2.05
au lieu de 2.55
Bleuchâtel, «De la région.»
Suisse, l'emballage de 250 g env., les 100 g




1.80
au lieu de 2.25
Le Britchon, «De la région.»
Suisse, l'emballage de 350 g env., les 100 g




2.05
au lieu de 2.60
Tomme neuchâteloise nature, «De la région.»
Suisse, la pièce de 100 g





30%

3.15
au lieu de 4.95
Tout le lard séché de la Gruyère, «De la région.»
p. ex. prétranché, la barquette de 120 g env., les 100 g



1.20
Yogourt de chèvre, «De la région.»
Suisse, la pièce de 130 g



2.90
Sérac frais nature ou ciboulette, «De la région.»
Suisse, la pièce de 230 g

4.70
au lieu de 5.90
Toutes les saucisses séchées de la boucherie Kloetzli, «De la région.» 20% de réduction
p. ex. à l'absinthe, la pièce de 170 g




6.90
au lieu de 8.90
Poitrine de poulet, «De la région.»
prétranchée
20% de réduction
l'emballage de 2 x 130 g

MIGROS
M comme Meilleur.

ÉDITORIAL

Steve Gaspoz, rédacteur en chef

Naïf, bien au contraire!

Quels sont les noms des sept conseillers fédéraux? En dehors d'un cours d'histoire à l'école obligatoire ou d'une question lors d'une partie de Trivial Pursuit, on y pense rarement. La plupart d'entre nous sont d'ailleurs bien incapables d'y répondre tout simplement ou alors sans l'une ou l'autre hésitations. Il en a quasi toujours été ainsi en Suisse, mais vous conviendrez que c'est pour le moins étonnant pour un pays qui ne possède que sept ministres. Qu'en serait-il si nous vivions du côté de nos voisins français, allemands ou italiens? Cela a évidemment beaucoup à voir avec la grande discrétion dont font preuve nos autorités, mais aussi le peu de passion qu'elles suscitent.

Parmi les conseillers fédéraux anciens, encore en vie, et nouveaux, rares sont ceux dont le charisme demeure inoubliable. A l'exception du trublion Christoph Blocher et de l'enthousiaste Adolf Ogi, je n'en vois pas. Les deux, chacun dans son registre, sont parvenus à donner un peu de visibilité au travail de nos Sages, à tirer à eux les foules. Avec un avantage à Adolf Ogi qui a réussi à fédérer bien au-delà de l'électorat de son parti. Qui ne se souvient pas de son discours de l'an 2000 à Kandersteg? Alors que la tempête *Lothar* venait de ravager nombre de forêts du pays, il se présente pieds dans la neige avec un sapin à ses côtés qu'il promet de planter une fois le printemps venu (la vidéo est accessible sur www.migrosmagazine.ch). Un discours d'un rare optimisme.

Nous avons certainement été beaucoup à bien rire à l'époque. Naïveté, enthousiasme débordant, coup de folie passagère, Adolf Ogi a donné de quoi parler à tous les commentateurs de la chose fédérale et cotisants au café du commerce. Après son retrait des affaires et l'âge aidant, on le pensait «assagis». Pourtant, il n'en est rien. Son optimisme débordant, sa croyance inébranlable en la force créatrice du pays, sa capacité à s'enthousiasmer sont indemnes. Une bonne leçon de vie pour tous les grincheux et rabat-joie, un exemple de ce que l'on souhaiterait davantage sous les coupoles fédérales.

steve.gaspoz@mediasmigros.ch

MIGROS MAGAZINE

M-Infoline:
tél.: 0848 84 0848* ou +41 44 444 72 85 (depuis l'étranger).
www.migros.ch/service-clientèle; www.migros.ch

Cumulus: tél. 0848 85 0848* ou +41 44 444 88 44 (depuis l'étranger).
cumulus@migros.ch; www.migros.ch/cumulus

Adresse de la rédaction: Limmatstrasse 152, case postale 1766, 8031 Zurich, tél. 058 577 12 12, fax 058 577 12 09
redaction@migrosmagazine.ch; www.migrosmagazine.ch
* tarif local

18 | PORTRAIT

Deux philosophes, Gabriel Dorthe et Philip Clark, proposent cours et exercices pour améliorer le monde du travail.



EN BREF

SOCIÉTÉ

INFOS MIGROS

EN MAGASIN



71 | ACTIVITÉ DE PLEIN AIR
Le golf s'invite au cœur de nos cités. «Migros Magazine» a testé pour vous le parcours qui s'étend du centre à la Basse-Ville de Fribourg.



58 | CUISINE DE SAISON
La blogueuse lausannoise Marcia Stanley Cuendet partage ses recettes et ses voyages sur la toile.

CUISINE DE SAISON

VOTRE RÉGION

AU QUOTIDIEN

LE MONDE DE...



RUBRIQUES



84 | ENFANTS
Donner de l'argent à son enfant lorsqu'il aide aux travaux domestiques. Une bonne idée?



Procurez-vous l'équipement de randonnée de Heidi!

1. Pour tout achat d'un produit Heidi, vous bénéficiez de précieuses pièces d'or.

2. Collectionnez les pièces d'or et faites-les créditer sur votre compte Heidi sur **www.migros-heidi.ch**

3. Lorsque vous aurez collectionné un certain nombre de pièces d'or, vous pourrez les échanger contre l'équipement de randonnée de Heidi.

La promotion a lieu du 22.4 au 30.9.2013

MIGROS

M comme Meilleur.

Les olympiades des travailleurs

Les premiers Championnats suisses des métiers se dérouleront à Berne en 2014, grâce notamment au soutien de Migros.

Initiés par la Confédération et soutenus par Migros, les Championnats suisses des métiers auront lieu pour la première fois l'année prochaine afin de sensibiliser les jeunes et leurs parents à la formation professionnelle en alternance.

Durant ces SwissSkills Berne 2014 – tel est le nom officiel de la manifestation –, les menuisiers, les mécaniciens ou les luthiers par exemple pourront se mesurer entre eux. En tout, quatre-vingts compétitions propres à un métier seront organisées. Celles-ci devraient attirer près de 200 000 spectateurs du 17 au 21 septembre 2014 dans la ville fédérale.

En tant que premier formateur de Suisse, Migros avait naturellement sa place au sein de ces championnats. Rappelons que le distributeur forme actuellement 3358 apprentis dans plus de quarante professions et propose aux jeunes ayant terminé leur cursus des perspectives attrayantes.

Lors des SwissSkills Berne 2014, Migros sera présente afin de montrer toute l'étendue de son offre de formations aux personnes intéressées.

Infos: www.swissskillsbern2014.ch.



Les championnats des métiers permettront de couronner les meilleurs artisans de quatre-vingts métiers.



Photos: SwissSkills, Fotolia

AU RAYON FRAIS

En carpaccio

Aussi appelé chou-pomme, le colrave fait bonne figure dans une entrée printanière. Par exemple, il suffit de le couper en fines lamelles et de verser une vinaigrette à base de vinaigre de vin blanc, d'huile d'olive, de moutarde, de sel et de poivre pour obtenir un rafraîchissant carpaccio.

LE CHIFFRE DE LA SEMAINE

6579

Tel est le nombre de tonnes de CO_2 que les clients d'Hotelplan Suisse ont compensées en 2012, soit une hausse de 38% par rapport à 2011. D'entente avec la Fondation MyClimate, avec qui le voyagiste collabore, Hotelplan Suisse soutient un projet de production d'électricité au Brésil à base de bois FSC, une source plus propre que le diesel jusqu'ici utilisé.

Infos: www.hotelplan-suisse.ch/durabilite.



L'AMÉRIQUE DANS VOTRE ASSIETTE.
AMERICAN Favorites
OFFRES VALABLES DU 30.4 AU 13.5.2013,
JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK
CUMULUS POINTS 20x
MGB www.migros.ch WIRZ
NOUVEAU
L'AMÉRIQUE DANS VOTRE ASSIETTE.
3.90
American Favorites Strawberry Cheesecake, 140 g
LAS VEGAS
NEVADA
NEW YORK CITY
American Favorites
Pizza New York
500 g
5.90
American Favorites
Bagel au sésame,
le lot de 4, 340 g
3.20
American Favorites
Strawberry Cheesecake
140 g
3.90
American Favorites
Saladbowl Caesar
230 g
5.80
Le goût incomparable de l'art de vivre américain. Avec sa nouvelle ligne «American Favorites», Migros vous propose une vaste palette de produits de boulangerie et de pâtisserie ainsi que des produits convenience typiquement américains tels que bagels, cheese-cakes, pizzas et salades César. L'Amérique est dans votre assiette: savourez ses spécialités sans plus attendre. Le nouvel assortiment est en vente dès maintenant à votre Migros.
MIGROS
M comme Meilleur.

Des forêts mieux protégées

Désormais, «Migros Magazine» est imprimé sur du papier issu d'exploitations forestières responsables et arbore le label du Forest Stewardship Council (FSC).



Le label FSC garantit que les forêts sont gérées dans le respect de l'environnement et des populations locales.

Photo: G. Fuchs, FSC Suisse

Les lecteurs de *Migros Magazine* s'intéressent en général aux articles de fond, aux promotions et aux jeux. Rares sont ceux qui prêtent attention aux pages elles-mêmes. Mais cela pourrait bien changer, car l'hebdomadaire est désormais imprimé sur du papier issu d'une production durable.

Celui-ci se compose à plus de 90% de papier recyclé et de quelque 10% de fibres de bois fraîches. Le choix de ne pas tout miser sur le vieux papier s'explique par une raison technique: les fibres de ce dernier se désagrègent au fil du processus de recyclage, ce qui rend les pages plus perméables à la lumière. Avec les impressions recto-verso, la lisibilité est donc moins bonne. L'apport de fibres fraîches permet de lutter contre ce phénomène.

Plus de deux mille produits Migros sont certifiés FSC

Désormais, ce bois provient d'une sylviculture socialement équitable et respectueuse de l'environnement. Son origine irréprochable est attestée par le label de qualité FSC Mix du Forest Stewardship Council, une organisation de protection des forêts qui accorde cette certification à des conditions très strictes *(lire encadré)*. Le respect de ces dernières est contrôlé par des instances neutres tout au long de la chaîne de production, de la forêt au produit fini.

Le label FSC attribué à *Migros Magazine* souligne l'engagement de Migros en faveur d'une exploitation durable des forêts. Mais il ne représente qu'une petite partie de son action.

En sa qualité de membre fondateur du FSC Suisse et du *WWF Global Forest and Trade Network Switzerland*, Migros s'investit en effet dans la promotion de nombreux articles FSC.

Dans le cadre de son programme durable Génération M, Migros ainsi a formulé deux promesses: elle s'engage tout d'abord à ce que les trois quarts de ses produits en papier et en bois respectent des critères durables d'ici 2015. Avec plus de deux mille articles, Migros propose déjà un très vaste assortiment de références certifiées FSC sur le marché suisse.

Les emballages et les couches arborent aussi le label

«Nous promettons que toutes les couches Milette seront certifiées FSC d'ici 2014.» Si la seconde promesse de Migros peut sembler triviale, elle n'en a pas moins un impact réel: un bébé consomme en effet jusqu'à six mille couches pendant les premières années de sa vie. Or, il faut savoir que celles-ci sont essentiellement composées de cellulose extraite des arbres et que Migros commercialise plus de trente millions de couches par an estampillées Milette, sa propre marque.

Le distributeur fait également de grands efforts dans le domaine du conditionnement. Ces deux dernières années, il est en effet passé aux matériaux FSC pour 3780 tonnes d'emballages en papier et en carton. A titre d'exemple, les champignons sont depuis l'automne dernier proposés dans des barquettes de carton FSC. Quand on sait que Migros en vend 2,4 millions par an, l'économie est de 23 tonnes de carton.

Texte: Andreas Dürrenberger

FSC: un label aux règles strictes



L'octroi du label du Forest Stewardship Council (FSC), une organisation internationale qui s'engage pour que les forêts soient gérées de manière responsable, est lié à une série de conditions. Une certaine superficie doit par exemple être protégée afin de préserver les plantes rares, voire afin de créer une réserve. De plus, une certaine quantité de bois mort naturel doit être garantie. Enfin, les entreprises de sylviculture n'ont pas le droit d'utiliser des substances nocives, notamment des huiles synthétiques pour moteur. Dans les pays tropicaux, les droits des populations locales sont particulièrement protégés. Les territoires de chasse traditionnels et les sites revêtant une importance religieuse doivent par exemple rester intacts. www.fsc-suisse.ch.



Génération M symbolise l'engagement de Migros en faveur du développement durable. Celui-ci passe notamment par le soutien à des exploitations forestières responsables. www.generation-m.ch.



Ernest Weibel, professeur honoraire de science politique à l'Université de Neuchâtel

SUR LE VIF

«L'abdication est fréquente»

Cet hiver, c'est le pape Benoît XVI qui annonçait son retrait de la tête de l'Eglise catholique romaine «par manque de force». Et ce mardi, c'est la reine Beatrix des Pays-Bas qui abdiquera «pour laisser la place à la nouvelle génération». Comment jugez-vous ces deux événements en tant que politologue?
Il est difficile de les comparer. Dans les monarchies, les abdications sont plus fréquentes qu'on ne le pense. La mère de Beatrix, Juliana, avait ainsi elle-même déjà renoncé au trône. De plus, il existe de nombreux exemples de départs forcés. C'est le cas de Napoléon en 1814, puis en 1815. La démission d'un pape est, elle, beaucoup plus rare. Il faut remonter au Moyen Age pour retrouver un pareil cas de figure.

Derrière les raisons personnelles d'une démission au sommet d'un Etat se cachent aussi des stratégies politiques…
Exactement, le renouvellement apporte du sang neuf et peut être vu comme une manœuvre politique. C'est pourquoi on évoque aujourd'hui une éventuelle abdication du roi d'Espagne, empêtré dans de nombreuses affaires.

Avec ces deux retraits rapprochés dans le temps, on a aussi l'impression que le jeunisme a atteint le sommet des Etats…
Ce n'est pas si simple. Le jeunisme a toujours existé. Ainsi, le Neuchâtelois Numa Droz est entré au Conseil fédéral en 1876 à l'âge de 31 ans! A l'inverse, on voit un Giorgio Napolitano qui vient d'être réélu, à 87 ans, à la présidence de la République italienne. J'ajoute, pour rester dans la Péninsule, que la Constitution italienne interdit à toute personne de moins de 50 ans de devenir président. L'âge reste toujours et encore synonyme d'expérience.

Tout de même, avec l'allongement de l'espérance de vie, ces postes à durée indéterminée ont-ils encore une pertinence?
Je le pense, du moins pour ce qui est des charges politiques ou honorifiques. La sénescence n'est pas incompatible avec le fait de devenir un grand homme. Voyez par exemple l'empereur Auguste qui est décédé à 76 ans ou encore Michel-Ange, dans le domaine artistique, qui a travaillé jusqu'à la fin de sa vie, à 88 ans.

Entretien: Pierre Wuthrich



DANS L'OBJECTIF

A Prague, des étudiants ont battu le record du bus le plus bondé au monde. Nombre de passagers: 225! Une manière pour ces jeunes de protester contre des transports publics toujours plus saturés dans la capitale tchèque.

SAVIEZ-VOUS QUE…?

Sans zéro, nous serions nuls…

Le zéro, il fallait l'inventer. Déjà parce que sans double zéro, pas de James Bond. Et qu'aurait fait Peugeot, lui qui a fait protéger le zéro central du nom de ses modèles, hein? C'est que les premières automobiles nécessitaient une manivelle à tourner pour démarrer. Donc un trou pour l'enfoncer. Cet emplacement est à l'origine du zéro central des 201, 404 ou 206. Même qu'il est devenu bouton d'ouverture de coffre pour la 307.

Et mal en a pris à Porsche de vouloir lancer sa 909: le géant automobile a dû se rabattre sur le numéro 911, pas protégé lui. Bon, Boeing a quand même pu garder son 707, après moult négociations; mais c'est bien parce qu'il ne volait pas dans la même catégorie…

Ce sont les Indiens qui ont inventé le zéro et lui ont donné toute sa valeur de nombre.

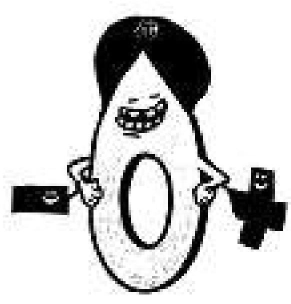


Illustration: Konrad Beck

Or donc, le zéro n'est pas aussi vieux que le monde. Il n'est même pas né de la dernière glaciation – là où l'eau devient glace et vice versa – lui qui sert justement de base à notre système de mesure des températures et à sépa-



Photo: gettyimages

rer les chiffres positifs des négatifs. Ce sont les Indiens qui l'ont inventé en 628 de notre ère: ils l'ont appelé Shûnya (le vide) et lui ont donné toute sa valeur de nombre. On doit aussi à l'Inde notre base 10 et nos chiffres, après quelque 800 ans de transformations dont un détour par les Arabes. Avant, on faisait sans, et se contentait d'un vide. Comme s'il n'existait pas, le zéro, qui symbolise l'absence. Sachant cela, veuillez désormais traduire la phrase suivante: «Les maris sont zéro en cuisine» par «Ils n'y sont pas...»

Pour en revenir à notre ovoïde, s'il était quand même un peu utilisé par les Babyloniens déjà au IIIe siècle avant Jésus-Christ, ces habitants de la Mésopotamie lui demandaient juste de marquer la position vide entre deux chiffres dans les centaines par exemple. Les Mayas, eux, avaient carrément défini deux zéros, l'un pour les dates, l'autre pour les chiffres! Tandis que les Romains ont totalement ignoré cet objet mathématique, les astronomes grecs, eux, s'y sont un brin intéressés; ils ont légèrement amélioré le concept avant de le refiler aux Indiens qui ont fait le reste du travail.

Aujourd'hui, selon les peuples, il est plus ou moins rond ou ovale. Avec un point au centre chez les Birmans. Ou carrément un point c'est tout dans l'alphabet arabe oriental et persan.

Isabelle Kottelat

MES BONS PLANS


Pierre Léderrey, journaliste

Vers une fin de règne?

Les Gears nous avaient laissés sur les rotules. Difficile d'imaginer aller plus loin le ferraillage de locustes en cinémascope. Du coup, Epic Games change son Lancer d'épaule et plonge le joueur dans le passé avec un jeu davantage tourné vers le «scoring» et le multijoueurs. Mais force est de constater que cela sent la fin de règne pour cette série emblématique d'une XBox360 elle-même en fin de vie.

«Gears of War: Judgment Day», Epic Games. XBox360 seulement.



Springsteen forever

En attendant son (nouveau) passage en Romandie, le boss offre aux retardataires un passage en revue de 18 de ses tubes (il avait le choix, notez) à travers 40 ans d'une voix et d'une Telecaster au zénith. Les fans peuvent ressortir leur collec', mais pour les autres une galette tout simplement indispensable.

Bruce Springsteen, «Collection: 1973-2012», Sony Music.



Notre bluesman à nous

Ce guitariste au feeling et au talent indéniables bien de chez nous (il est né à Thoune en 1964) fait partie des rares bluesmen suisses crédibles. Reflet de son excellent concert de l'année dernière sur les bords du Léman, ce coffret (CD + DVD) offre une belle occasion de découvrir un artiste encore peu connu du grand public.

Philipp Fankhauser «plays Montreux Jazz Festival», Montreux Jazz.



Un joli dialogue

Chacune dans leur domaine, la théologienne Lytta Basset et la psychothérapeute Rosette Poletti font partie des voix qui portent en Suisse romande et ailleurs. Toutes deux sont réunies ici pour un passionnant échange sur la vie et les défis qu'elle pose à chacun, ainsi que sur le sens de leurs propres parcours.

Lytta Basset et Rosette Poletti, «Le Souffle va où il veut», Labor et Fides.

Un vent de fraîcheur souffle sur la scène politique suisse

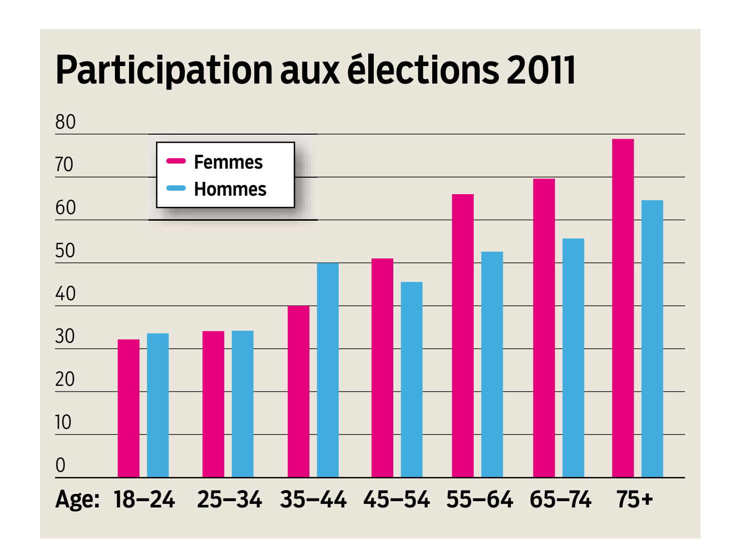
Jeunesse et affaires publiques font rarement bon ménage. Preuve en est la faible participation des moins de 25 ans lors des scrutins. Mais parmi eux, certains s'illustrent par leur engagement précoce et passionné.

Un tout petit 32%. C'est la proportion des 18-24 ans qui ont fait entendre leur voix lors des dernières élections fédérales en octobre 2011. Ce n'est pas le record du plus faible taux de participation, mais c'est bien en dessous quand même des 49%, tous âges confondus (*voir graphique*). Et pour les autres votations populaires, les chiffres ne sont jamais vraiment plus réjouissants…

C'est un fait, les jeunes Suisses ne s'intéressent guère à la politique. «Un problème qui n'est pas propre à notre pays, précise Pascal Sciarini, professeur au Département de science politique de l'Université de Genève. Dans la plupart des Etats, la participation augmente avec l'âge jusqu'à un certain seuil, au moment où augmente la fréquence des maladies mentales. Si les jeunes se déplacent moins aux urnes, c'est avant tout pour des questions d'intégration sociale. Cette dernière va de pair avec l'âge: lorsqu'on a un emploi, des enfants, des biens matériels… on se sent plus souvent concernés par les objets soumis en votation.»

Il faut compter avec un effet de génération

Et au-delà de l'âge des citoyens à l'heure de se rendre au bureau de vote, il faut compter aussi avec un effet de génération. «Les personnes qui ont été politisées à l'époque de Mai 68 ou





Mathias Reynard (PS)

■ **conseiller national valaisan, 25 ans**

Il est le benjamin sous la coupole fédérale. Mathias Reynard a été élu pour siéger au Conseil national en 2011, à l'âge de 24 ans. «Etre jeune, c'est une chance pour se lancer en politique, raconte le Valaisan. Cela m'a permis notamment de prononcer le discours d'ouverture au Parlement.» Mais parfois, le député sent aussi que son bas âge laisse douter certains de ses compétences. «Cela me met une énorme pression et me pousse à connaître les dossiers sur le bout des doigts. Un peu comme les politiciennes qui sentent aujourd'hui encore qu'elles doivent prouver qu'elles sont autant compétentes que les hommes.»

La politique n'a jamais été une histoire de famille chez les Reynard. «A la maison on parlait beaucoup de l'actualité avec mes parents, mais pas vraiment de politique. Mon grand-père était bien conseiller communal, inscrit dans les rangs du PDC. Mais



Le conseiller national valaisan Mathias Reynard a été élu à l'âge de 24 ans.

c'était avant ma naissance, cela ne m'a donc pas influencé.» L'élément déclencheur, il l'a à l'âge de 15 ans lorsqu'un camarade de classe acquis aux thèses UDC lui explique sa vision de la politique. «Mes idées étaient à l'opposé des siennes! **J'ai donc voulu défendre mon point de vue.** Aujourd'hui encore, il est un très bon ami. Nous travaillons une vigne et faisons du vin ensemble. Mais il a rejoint entre-temps les rangs PDC...»

En plus de son mandat au Palais fédéral, Mathias Reynard enseigne au Cycle d'orientation de Savièse. Et il profite de cette fonction pour éveiller l'intérêt de ses élèves de 14 ans pour la politique. «La société est toujours plus individualiste et basée sur la réussite personnelle. Je me bats pour faire passer à mes élèves le message que s'ils ne s'occupent pas de la politique, c'est la politique qui s'occupera d'eux. Il sera alors trop tard pour se plaindre!»

«Etre jeune, c'est une chance pour se lancer en politique.»
Mathias Reynard



«J'adore les débats!»
Valentina Russo

Valentina Russo

■ présidente de la Commission des jeunes du canton de Vaud, 18 ans

La politique, Valentina Russo y est tombée dedans un peu par hasard. C'est spontanément et sans le moindre soupçon de son potentiel qu'elle s'est présentée comme candidate à la Commission des jeunes du canton de Vaud à fin 2010. «Je ne m'y connais pas du tout en politique, annonce tout de suite la femme de 18 ans. C'est d'ailleurs ce que j'ai dit avant d'être élue à ce poste! Mais cela ne veut pas dire que je m'y intéresse pas...»

Car pour Valentina Russo, il est primordial que les jeunes bénéficient d'un lieu comme celui-ci pour donner leur avis. «Le Conseil d'Etat nous soumet les projets de loi susceptibles de toucher la jeunesse. Nous y réfléchissons ensemble, puis donnons notre avis.
Et je dois reconnaître que nous sommes très écoutés: en ce qui concerne le règlement de la loi sur l'enseignement obligatoire par exemple, deux de nos articles ont été repris tels quels et trois autres ont été intégrés au texte final après une légère reformulation.»

De nationalité italienne, Valentina Russo ne peut participer qu'aux votations communales dans sa ville de Lausanne. Mais ça ne l'empêche pas d'inciter ses contemporains à s'exprimer davantage lors des scrutins.

«La solution, c'est peut-être le projet Easyvote, explique-t-elle. La Fédération suisse des parlements des jeunes développe actuellement **des brochures qui expliquent dans un langage vulgarisé les objets soumis à votation populaire.** Ce document les incitera peut-être à voter plus souvent. Et voter mieux aussi, puisqu'ils comprendront plus précisément de quoi il retourne!»

Cette expérience au sein de la Commission des jeunes donnera-t-elle envie à Valentina Russo de poursuivre une carrière politique? «C'est possible, répond-elle. Ma priorité maintenant c'est l'obtention de mon CFC d'employée de commerce. Mais je dois dire que cette fonction à la commission me plaît beaucoup. J'adore les débats!»

TOUT POUR PETITS AMATEURS DE BAIGNADE.





9.90
Short pour garçon
tailles 98/104–146/152

MGB www.migros.ch WIRZ



12.90
T-shirt pour enfant
avec protection UV 50+, tailles 98/104–146/152



12.90
T-shirt pour enfant
avec protection UV 50+, tailles 98/104–146/152



12.90
T-shirt pour enfant
avec protection UV 50+, tailles 98/104–146/152



9.90
Bikini pour fille
tailles 98/104–146/152



9.90
Chapeau pour enfant
avec protection UV 50+, disponible en 2 tailles



9.90
Chapeau pour enfant
avec protection UV 50+, disponible en 2 tailles

En vente dans les plus grands magasins Migros.

MIGROS
M comme Meilleur.

Kevin Grangier (UDC)

■ vice-président des jeunes UDC et porte-parole adjoint de l'UDC Suisse, 28 ans

La première campagne à avoir marqué Kevin Grangier, c'était lors de la votation populaire à propos du premier paquet des bilatérales en mai 2000. «J'ai toujours été très intéressé par la politique extérieure, raconte le démocrate du centre. A l'époque déjà, je soutenais les accords bilatéraux mais me dressais contre la ratification de l'accord de libre-circulation des personnes avec l'Union européenne.»
C'est donc tout logiquement qu'il rejoint les rangs UDC. **«Je n'ai eu aucune hésitation. Seule l'UDC partageait déjà à l'époque le même point de vue que moi à propos de la Suisse et de son indépendance.»** Kevin Grangier participe alors en 2002 à la fondation de la section vaudoise des jeunes UDC. Quatre ans plus tard il est membre du comité directeur de l'UDC Vaud, puis accède en 2008 au poste de porte-parole adjoint du parti au niveau national. «J'ai été très bien accueilli au sein de l'UDC. Les partis sont toujours à la recherche de relève et l'accueillent à bras ouverts. Et puis cela fait partie de la philosophie de l'UDC de lui faire confiance. Le meilleur exemple est notre président, Toni Brunner, 38 ans, le benjamin des présidents de parti du pays!»
Si Kevin Grangier affirme que son âge n'a jamais été un handicap, il admet quand même que les manières de faire de la politique évoluent. «Les politiciens déjà en



place depuis plusieurs années sont très ancrés localement, que ce soit dans leur village, leur canton ou au sein d'associations. La nouvelle génération développe en revanche une communication plus globale, se sert davantage d'internet et des réseaux sociaux. Il faut dire que nous sommes désormais bien plus plus mobiles. Nous prenons l'habitude de voyager entre plusieurs cantons pour concilier famille, études et travail.»

> «Nous sommes désormais bien plus mobiles.»
> **Kevin Grangier**



> «La participation augmente avec l'âge»
> **Pascal Sciarini**

vers la fin de la guerre froide ont pris davantage goût à la politique que ceux qui ont grandi pendant des années plus calmes politiquement parlant, complète Lionel Marquis, maître d'enseignement à la Faculté des sciences sociales et politiques de l'Université de Lausanne.
Les jeunes participeront certainement davantage à la vie politique quand ils seront plus âgés. Mais pas autant que les générations qui ont connu des périodes d'histoire bien plus mouvementées!»

L'engagement politique, une histoire de famille

Pourtant, parmi ces jeunes, quelques-uns sauvent l'honneur en affichant leur passion pour la politique, au point de rallier très tôt un parti et de se porter candidats en période d'élection. Mais qui sont ces courageux?

Quel âge sous la coupole fédérale?

En moyenne, l'âge des élus **au Conseil national** pour la législature 2011-2015 est de 51 ans. Le plus jeune conseiller national, Mathias Reynard (PS/VS), a 25 ans. Le plus âgé est Jacques Neirynck (PDC/VD), 82 ans.
Au Conseil des Etats, la moyenne atteint 55 ans. Le plus jeune sénateur, Raphaël Comte (PLR/NE) a 33 ans et le plus âgé, Hans Hess (PLR/OW) 67 ans.
Au Conseil fédéral, le cadet est Alain Berset (41 ans) et l'aîné des sept sages Ueli Maurer (62 ans). Le plus jeune conseiller fédéral que la Suisse ait connu avait 32 ans lors de son élection. Il s'agit du Neuchâtelois Numa Droz, élu en 1875. Quant au plus âgé à avoir tenu ce poste: le radical thurgovien Adolf Deucher, qui décéda en fonction à 82 ans (1912).



20% de réduction sur tous les vêtements de trekking, de pluie et de cyclisme pour adulte et enfant

GORE-TEX

127.– l'une au lieu de 159.–

Exemple: Jack Wolfskin
Veste de trekking
pour femme ou homme

215.– l'une au lieu de 269.–

Exemple: Salewa
Veste de trekking pour femme ou homme

55.– l'une au lieu de 69.90

KIDS

Exemple: Trevolution
Veste de trekking pour fille ou garçon
Tailles 128–176.

103.– au lieu de 129.–

Exemple: Helly Hansen
Veste de pluie Seven J pour homme

Offres valables du 30.4 au 20.5.2013, jusqu'à épuisement du stock.

www.sportxx.ch
Commandez maintenant en ligne
et sans frais de port

49 SportXX en Suisse.

SPORTXX MIGROS
L'univers du sport

Inhalt&Form

Loïc Dobler (PS),

■ **député au Parlement jurassien, 25 ans**

«Oui, les jeunes s'intéressent à la politique!» Loïc Dobler, cadet du Parlement jurassien, aime défendre l'idée que, même s'ils se rendent moins nombreux aux urnes, ils ont un avis sur la plupart des sujets politiques. Mais comment donc les mobiliser davantage? «Je n'ai pas de solution miracle à proposer, répond le socialiste. En ce qui me concerne, j'essaie de les motiver à travers les réseaux sociaux. **Mais l'Etat a aussi un rôle à jouer.** La mesure la plus efficace serait de renforcer les cours d'éducation civique. Je me souviens par exemple qu'on ne m'a jamais présenté un bulletin de vote pendant ma scolarité!»

Ses contemporains, Loïc Dobler veut les défendre. Mais sans pour autant qu'on l'enferme dans ce rôle. «Au début de ma carrière politique, on ne parlait de moi que comme le cadet des députés. Il a fallu que je fasse mes preuves pour prouver à mes collègues du Parlement que je pouvais avoir des idées concrètes sur bien d'autres sujets.» Et aujourd'hui, c'est le plus souvent pour toutes les questions qui concernent les syndicats qu'on l'approche, depuis qu'il a été nommé en mai dernier secrétaire de la jeunesse de Syndicom.

Son grand-père élu jadis dans sa commune de Glovelier sous les couleurs du PDC, il ne lui a pas été facile d'exprimer son appartenance au PS. Car même au



sein de la nouvelle génération, appartenir à un parti plutôt qu'à un autre conserve une importance cruciale. **«J'ai cru que les jeunes élus parviendraient à mieux s'entendre entre eux** que les députés plus âgés, malgré qu'ils appartiennent à des partis différents. Mais j'étais bien naïf... Entre la droite et la gauche, nous avons une vision bien trop différente. Même sur des sujets spécifiques à la jeunesse, il reste très difficile de s'entendre!»

> «Oui, les jeunes s'intéressent à la politique!»
> **Loïc Dobler**

«Ils sont le plus souvent issus de milieux très politisés, notamment leurs parents, poursuit le politologue. L'engagement politique est assez largement une histoire de famille!»

Un âge précoce qui leur permet parfois quelques facilités. «Comme ils sont peu nombreux, cela leur assure une certaine visibilité. Et donc de se faire connaître plus rapidement des électeurs, indique Pascal Sciarini. La preuve en est que vous consacrez un article à leur sujet!»

Le politicien, le sage de notre société

Mais leur jeunesse ne leur apporte pourtant pas que des avantages: pas si facile de paraître crédible quand on a à peine 20 ans et qu'on siège déjà au sein d'un législatif. «La politique reste vécue comme une histoire d'expérience, explique Lionel Marquis. Un politicien est considéré un peu comme un sage, c'est-à-dire quelqu'un qui a de la bouteille et qui connaît les rouages du système. On fera donc plus facilement confiance à quelqu'un plus âgé, estimant qu'il commettra moins d'erreurs. Mais l'essentiel, pour qu'un système puisse fonctionner, c'est qu'il représente toutes les catégories de la population, donc qu'il y ait un bon mélange entre les générations.»

Texte: Alexandre Willemin

Photos: Edouard Curchod/Tamedia Publications (K. Grangier), LDD (P. Sciarini, V. Russo), Géraud Siegenthaler (L. Dobler), Keystone/Alessandro Della Valle (M. Reynard)


Gabriel Dorthe (à gauche) et Philip Clark (à droite) proposent de laisser entrer un peu de philosophie dans les entreprises et administrations.

Socrate au

Deux philosophes – Gabriel Dorthe et Philip du travail à mieux travailler».

Le «Projet Socrate»: voilà qui sonne comme un titre de roman d'espionnage. Mais qui consiste plutôt à faire entrer un peu de philosophie dans les entreprises et les administrations. Sous la forme de cours, séminaires, exercices, ateliers de réflexion, sur des thèmes divers mais touchant de près le monde du travail.

L'idée en est venue, fin 2008, à deux philosophes: Gabriel Dorthe, doctorant à l'Université de Lausanne et à Paris I, et Philip Clark, qui dirige l'innovation pour Global Services and Solutions chez Orange Business Ser-

La boîte à outils de Gandhi

Que vient faire Gandhi dans cette histoire? Pour des philosophes prétendant à l'action, le petit homme nu s'imposait: «Gandhi, c'est d'abord une pensée, des milliers de pages, mais une pensée qui a fait tomber deux fois l'empire britannique.» Avec un «trésor d'idées et de stratégies» comme les micro-résistances qui peuvent être utilisées «pour la dynamique au sein de l'entreprise». Notamment pour inverser les rapports de force «par surprise» face à des interlocuteurs ou des adversaires «arrivant avec une lecture du monde bien organisée et qu'il faut pourtant faire bouger».

Un sport de combat

Un sport de combat, la philo? Oui mais «pour se défendre». Contre quoi, contre qui? «Les gros cadrages, les manières dont on essaie de nous embarquer dans des visions du monde.» L'idée c'est, comme dans les arts martiaux, «d'utiliser la force de l'adversaire, décrypter ses points d'appui, ses forces, pour arriver à bouger avec lui plutôt que d'être écrasé».
Un combat pas forcément hiérarchique, mais qui se pratique aussi entre égaux. «Pour arriver non seulement «à du vivre ensemble, mais du produire ensemble, dans une réalité concrète faite de pression et de compétition.»

Le droit de mentir

Le mensonge et l'opacité n'ont pas attendu l'affaire Cahuzac pour avoir sinistre réputation. Et pourtant la philosophie nous dira que «les rapports entre les gens ne sont pas forcément d'un genre qui exige qu'il faille tout dévoiler». Qu'au contraire trop de transparence, cela peut déboucher sur «des malentendus et toutes sortes d'effets négatifs». Relations hiérarchiques ou entre collègues, qu'importe, il s'agira de savoir «quelle est la distance que vous allez construire. C'est une forme d'éducation, de courtoisie, de savoir-vivre, une élégance de la vie où vous apprenez à ne pas trop appuyer sur les gens, à garder une relation assez décomplexée et souple.»

Gare aux aliens

Les messages de l'entreprise, «même ripolinés et délivrés sur papier glacé», peuvent lui échapper, «produire des effets qui ne sont plus maîtrisés». C'est «l'alien caché dans le message et qui vient le contredire».«Il est possible d'apprendre à les débus-

«Une entreprise est innovante si elle parvient à découvrir des marchés cachés jusque-là.»

chevet des entreprises

Clark – proposent cours, séminaires, exercices et ateliers de réflexion pour «aider le monde

vices. Avec la conviction que la philosophie peut «aider le monde du travail à affronter ses difficultés actuelles».

En réfléchissant, par exemple, sur «la manière de collaborer, d'échanger dans l'entreprise, notamment entre différents milieux culturels ou différentes générations, ou de mieux percevoir ce que l'autre a à nous dire».

Avec l'idée aussi que «le marché tel qu'il est ne suffit pas comme guide». La preuve: «Les entreprises innovantes sont celles qui ont découvert des espaces cachés jusque-là.» Leur grande affaire aussi est de calmer le jeu face aux tensions dans les entreprises que provoque la nécessité du changement – «à cause des nouveaux besoins, des nouvelles motivations, des nouvelles conditions du marché».

Pour dire avant tout: «N'ayez pas peur du changement, le marché, ce n'est pas le diable, mais là où on échange, où on vit tous, d'une manière ou d'une autre.» Autant donc «s'approprier ce monde».

Texte: Laurent Nicolet
Photos: Laurent de Senarclens

www.projet-socrate.com



«La philo peut aussi servir à se défendre.»

quer», ces aliens, assurent les deux philosophes. Mieux, à comprendre pourquoi ils sont arrivés là: «Cela peut être quelque chose qu'on a aussi voulu dire, inconsciemment, mais qu'on n'assume pas.»

Ethique, et toc

Bien sûr, il existe des chartes fournies clés en main, des labels de tout genre: équitable, écologique environnemental, social. Les philosophes proposeront d'aller plus loin, de se mettre d'accord sur une définition de l'éthique. En gros, nous disent Gabriel Dorthe et Philip Clark, il s'agira d'être conscient de ce que l'on fait: «Plus les gens sont conscients de leurs propres actions, plus ils sont libres, plus ils sont responsables, plus ils sont créatifs.»

Et encore

Le projet Socrate propose également un module sur les risques – «le principe de précaution, c'est quand même un philosophe qui l'a inventé…» Ou encore le pouvoir des mots: «Un temps fou est gaspillé dans les réunions, avec une perte énorme d'énergie, parce que les gens peinent à s'exprimer ou à écouter.» Alors qu'il conviendrait surtout «de comprendre quelles sont les objections et sur quoi elles portent». Enfin, aussi, sur «l'art de regarder dans la même direction», de ne pas se perdre dans des affrontements sur des valeurs qu'en réalité on partage.

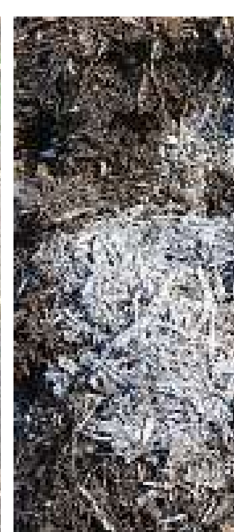
Le compost, mode d'emploi

Ecologique, économique et instructive, cette méthode de recyclage des déchets de cuisine et autres débris végétaux nécessite une bonne approche pour produire un formidable engrais naturel.

En lisant les lignes qui vont suivre, le constat s'impose: réaliser un compost dans les règles de l'art ne s'improvise pas. Il faut du temps, de l'expérience, se nourrir de l'expérience comme ces chers lombrics se gavent d'humus. Pour autant, cela ne doit surtout pas décourager de se lancer dans la grande aventure de ce trésor vert résultat d'un fascinant processus naturel. Bien travaillé, un compost ne dégage pas de mauvaises odeurs, permet de diminuer son empreinte écologique et de réaliser des économies tout en valorisant ses déchets organiques comme ses déchets de jardin.

A Nyon, Didier Jotterand connaît le sujet par cœur. De ses premiers essais dans les années 1980 à la récente création de la petite association ProxiCompost, encourageant le compostage communautaire, ce biologiste de 55 ans reste un vrai militant du recyclage des déchets de la cuisine et du jardin, auquel il attribue de nombreuses vertus et guère de désagréments pour peu que l'on se donne la peine d'en comprendre le mécanisme. «En gros, composter cela s'apprend: respecter quelques règles permet d'éviter des erreurs de débutant.»





Il faut compter environ six mois à un an pour obtenir une bonne couche de compost mûr.

Le compost, au fond, c'est quoi?

C'est une méthode qui permet d'utiliser une bonne partie de ses restes de cuisine et de jardin pour forcer un processus naturel de transformation en un terreau de qualité. Le récipient à utiliser? Un composteur (les Français parlent plutôt de silo) en bois ou en plastique. Certains sont en longueur, d'autres ressemblent à une poubelle, l'important étant qu'ils possèdent à la fois un toit ouvrant (pour y verser vos déchets) et une trappe avant amovible au moins dans sa partie basse (pour pouvoir retirer le compost mûr dont on a besoin). Il est préférable de placer votre silo sur de la terre et non sur des dalles ou du béton.

Comment ça fonctionne?

Règle de base: déposer au fond une couche de 5 à 10 centimètres de «matière brune», sèche et structurante: débris d'écorce, déchets de taille, branchages, feuilles mortes, ces déchets ligneux assurent une bonne aération, facilitent l'écoulement d'éventuels jus et permettent d'éviter le trop-plein d'humidité et donc la putréfaction qui reste l'ennemi de tout bon compost. Pour ces mêmes raisons, on rajoutera environ un quart de ces déchets ligneux au tas.

Le secret, c'est donc «l'apport combiné de déchets dits verts et de matières

> «Un bon compost ne sent jamais très mauvais»

sèches et structurantes»; un équilibre entre ce qui est issu de la cuisine (mou, aqueux et qui a tendance à pourrir) avec son opposé ligneux (dur, carboné et sec) afin d'optimiser la fermentation et la réaction chimique. Certains spécialistes, comme l'auteur du bien connu, informatif et amusant *Petit Livre du compost* (Larousse), parlent plutôt d'une proportion d'un tiers de matériaux secs, riches en carbone, pour deux de tendres, bien pourvus en azote. A chacun d'expérimenter les proportions idéales selon le type d'épluchures et autres déchets organiques produits.

Ce qui est sûr, c'est qu'il faut également que l'air puisse circuler dans le tas, ainsi qu'une humidité (mesurée, donc) qui permette aux micro-organismes – insectes, champignons, bactéries – de se développer et d'opérer la transformation des matières orga-



Photos: Laurent de Senarclens

Didier Jotterand, biologiste et fondateur de l'association ProxiCompost.



MATZINGER® est en vente à votre Migros et sur LeShop.ch



Certains composts sont très grands. D'autres n'occupent qu'un petit coin du jardin.



Les lombrics représentent des éléments essentiels dans le processus de compostage.

niques. «Trop sec, le tas s'affaisse mais ne se transforme pas. Cela ne travaille plus. Trop humide, il pourrit.» Avec un signal d'alarme clair: il se met à sentir très mauvais, ce qui n'est pas le cas d'un compost bien équilibré. Attention par exemple au rajout d'une trop grande quantité de gazon humide après une tonte ou à un «toit» laissé ouvert sous la pluie. A éviter.

Que mettre dans le compost?

Feuilles de salade, épluchures et restes de légumes ou de fruits, fleurs coupées, déchets verts du potager, tailles tendres de haie, orties. Eviter les plantes malades, en graines et à racine persistante. Le marc de café ou les restes de thé iront très bien aussi. Et donc, à chaque apport de matière verte, ajouter environ un quart de matière brune (dite encore sèche ou structurante): vieille paille, tiges dures et de légumes ou de plantes vivaces, plantes à massif fanées, feuilles mortes (en petites quantités), petites tailles de haies persistantes, copeaux de bois mais aussi, selon le guide du Larousse, cartons et papiers robustes de type emballages de fast-food, boîtes à œufs ou encore rouleaux de papier hygiénique.

Que faut-il bannir? Parmi les déchets organiques, le débutant appliquera une règle simple: ni déchets carnés, ni poisson, ni déjections d'animaux domestiques. «Avec l'habitude, des restes de viande sont tout à fait utilisables, mais au début cela complique un peu l'opération.» On évitera également le verre, les couches de bébé, les cendres de charbon, les journaux et le métal bien sûr.

Combien de temps?

Six mois minimum, mais souvent plutôt près d'une année avant d'obtenir une couche conséquente de compost mûr. La bonne nouvelle? «A moins de grosses erreurs, l'apport reste ensuite régulier. En bref, bien mis en route, le processus ne s'arrête jamais.» Et l'on aura ainsi toujours à disposition de l'humus d'excellente qualité.

> «Bien mis en route, le processus ne s'arrête jamais»

Comment savoir quand c'est prêt?

Le compost dit mûr est de couleur brun-noir, présente l'aspect et la consistance du terreau. On n'y perçoit plus les déchets d'origine, à l'exception des grosses parties ligneuses comme les bouts de bois. «Et il s'en dégage une bonne odeur de litière forestière», insiste Didier Jotterand.

Pour quelle utilisation?

Un peu plus jeune, le compost présentant encore des résidus non décomposés peut être étendu à la surface du sol, en automne. Lorsqu'il est mûr, il doit plutôt être incorporé au sol par griffage ou mélangé à du sable et à de la terre pour confectionner son propre terreau.

En principe, s'il s'agit d'accéder à une quantité importante de compost mûr, il convient d'enlever chaque couche à tour de rôle et de les remettre ensuite dans l'ordre. C'est pourquoi les puristes acquièrent un silo pour faciliter l'opération.

Texte: Pierre Léderrey

IMPULSION

Festival de connes 2



Martina Chyba, journaliste et productrice à la RTS

Alors voilà. L'an dernier à la même époque, j'avais écrit une rubrique portant ce même titre sur mes copines les actrices de cinémââââââ. Je me suis dit qu'il y avait matière à écrire un chapitre 2.

Par exemple pour parler des remises de Césars ou d'Oscars, avec les plus grandes comédiennes qui tortillent des fesses comme si elles avaient besoin de faire pipi quand il s'agit de prononcer deux phrases. Bon peut-être que c'est la robe qui coince aussi, quand on a des scotchs pour tenir les seins, des agrafes pour tenir les joues, pas de culotte pour éviter les marques et des talons de 12 centimètres histoire de ne pas avoir le pot d'échappement près du trottoir, ça ne doit pas être monstre facile de se tenir sensuelle et détendue derrière un micro.

Et je me disais: ah mais leur métier c'est de jouer des textes, pas de les écrire, donc ce qu'elles disent est nul c'est normal. Encore, celles qui reçoivent un truc, elles disent merci euh merci euh merci euh… elles sont émues bon. Mais celles qui viennent juste remettre un prix? Eh bien j'ai appris cette année que ce sont des auteurs qui écrivent leurs textes. Si si si. Donc je résume, elles n'écrivent déjà pas leurs répliques et, la plupart du temps ne savent pas les dire.

Par contre, quand il s'agit de faire la promo d'un parfum ou d'un cosmétique (non pardon «promo» ça fait soldes chez Denner, on dit «être l'égérie de» dans ce milieu s'il vous plaît) elles sont bavardes tout à coup ouh là là, plein de choses à dire, écrites par le chargé de com de la marque. Il y a des interviews partout, et des photos glamour à mort avec la bouche mi-ouverte. Mon Dieu, elles feraient mieux de la fermer tout à fait.

Parce que mes chéries, il y a de la concurrence. Aujourd'hui, le vrai festival de connes, il est à la télé! Ou dans le lit de Franck Ribéry pour les plus courageuses. Les pouffes de la télé-réalité (on a réussi à placer deux Genevoises dans le lot cocorico!) quand elles parlent c'est con mais au moins c'est drôle, leurs faux nichons, elles les assument, quand elles couchent pour réussir aussi, le fait que tout ce qu'elles font c'est pour l'argent et la gloire, elles le revendiquent et, avantage suprême, elles disparaissent des écrans radar rapidement.

> «Quand elles parlent c'est con mais c'est au moins drôle»

Allez les filles rendez-vous l'année prochaine pour l'épisode 3!

Nos chroniqueurs sont nos hôtes. Leurs opinions ne reflètent pas forcément celles de la rédaction.

«J'ai eu beaucoup de chance»

Treize ans après son départ du Conseil fédéral, Adolf Ogi ouvre le livre de sa vie et de sa formidable carrière à l'occasion de la sortie en français de sa biographie. Rencontre.

Quelques semaines plus tôt, nous l'aurions rencontré dans son mythique Kandersteg. Mais avec les beaux jours revenus, Adolf Ogi a rejoint sa résidence de Fraubrunnen, dans le Mittelland bernois, où il passe la moitié de l'année. C'est donc au restaurant Löwen appartenant à la famille de sa femme que «Dölf», le plus populaire des politiciens suisses, nous a donné rendez-vous pour évoquer la sortie ces jours-ci de «C'est formidable!», la version française de sa biographie autorisée.

«Il n'ignore personne et salue tout le monde sur son passage», écrivent vos biographes. Vous êtes donc resté le même malgré les honneurs et les hautes fonctions?
Clairement oui. Je n'ai pas changé. C'est ce que me dit mon entourage, ma famille comme mes amis.

C'est cela la clé du succès en politique?
Certainement. Dans une démocratie directe, il faut tenir compte du peuple et je l'ai toujours considéré comme mon chef. Dans ce pays, vous ne pouvez pas être un bon politicien si vous ne l'avez pas compris. Une fois que votre opinion est faite, vous devez aller à sa rencontre pour expliquer et convaincre, et ne surtout pas le craindre. Je n'ai jamais eu peur du peuple et le peuple n'a jamais eu peur de moi.

Votre mythique «discours du sapin» le jour de l'an 2000 devant le tunnel du Lötschberg tout comme votre «C'est formidable!» ont marqué les esprits. Comment faites-vous pour trouver la phrase qui restera?
C'est difficile de répondre. L'idée du sapin, c'est-à-dire de faire un discours à l'extérieur, vient de ma femme. Je suis le premier conseiller fédéral à être sorti du palais, non seulement pour le discours du Nouvel-An, mais aussi pour faire campagne lors des votations fédérales. Pour celui du Nouvel-An de l'an 2000, je voulais quelque chose qui marque les esprits. Mes proches collaborateurs ont planché durant un mois et m'ont présenté trois idées: un discours à un endroit du röstigraben, l'autre depuis le musée Tinguely à Bâle, le dernier à un endroit du canton de Bâle où les frontières de la Suisse, de la France et de l'Allemagne se rejoignent. Je leur ai dit: «Merci! Mais ces propositions sont inutilisables.» Et un jour j'ai eu l'idée de cet arbre et du tunnel.

On a dû penser que vous étiez fou, non?
On ne me l'a pas dit en ces termes, mais on m'a fait comprendre que ça n'allait pas. J'en ai parlé à Kurt Felix, (*ndlr. star de la télévision alémanique aujourd'hui disparue*) qui a trouvé tout de suite l'idée excellente. J'ai donc dit à mes collaborateurs, comme on dit à l'armée: «Je veux!» faire ce discours à Kandersteg. Le jour de l'enregistrement, il neigeait, alors le chef de gare m'a prêté son chapeau. Le prompteur était loin, et j'ai dû crier, ce qui a fait dire à Kurt Felix que c'était le premier discours de Nouvel-An «hurlé» de Suisse. Mais le contenu était bon, et même excellent. Le soir de sa diffusion, j'ai reçu un coup de fil du directeur de la télévision suisse alémanique, l'actuel conseiller national PLR Filippo Leutenegger, qui m'a dit: «Je crois que je n'ai pas la bonne cassette.» J'étais furieux. Je lui ai répondu: «Passez-la!» et j'ai raccroché. Le succès a été incroyable et j'ai reçu des centaines de lettres de remerciement.

Depuis votre discours, on ne peut pas dire que ceux de vos successeurs ont marqué les esprits. Que pensez-vous de leurs prestations?
J'ai le droit de penser, mais pas de donner mon avis... A leur décharge, ces pauvres présidents sont toujours comparés à ce fameux discours. On dit souvent qu'en politique il faut être sérieux. C'est vrai, mais il ne faut pas avoir peur de sortir de l'ordinaire.

On a l'impression que rien ne peut vous déstabiliser. D'où vous vient cette bonhomie légendaire?
Bonhomie? Ce n'est pas tout à fait vrai. J'ai un caractère bien trempé et il m'est arrivé d'être dur, parfois même trop, avec certains collaborateurs. Mais je me suis toujours excusé et je ne reste jamais fâché longtemps. Pour le reste, je suis un sportif: j'ai appris à digérer les défaites mais aussi à gérer les victoires.

C'est ça le style Ogi, savoir rebondir quoi qu'il arrive?
Oui, enfin quoi qu'il arrive… J'ai été très touché par le fait que mon fils Mathias s'en est allé avant nous (*ndlr. Il est décédé d'un cancer en 2009*). Sur ce point, j'ai des questions, mais pas de réponses. C'est quelque chose de très, très dur. Je le dis pour la dernière fois, car je ne veux pas donner l'impression de m'apitoyer, et parce que je sais que d'autres familles vivent une situation identique, voire plus difficile. Alors oui, quand vous êtes directeur d'une fédération de ski ou conseiller fédéral, vous devez savoir digérer des défaites et rebondir pour vous dépasser, mais lorsque vous perdez un jeune homme de 36 ans qui n'a jamais fumé ou bu trop de verres, vous ne pouvez que trouver cela incompréhensible.



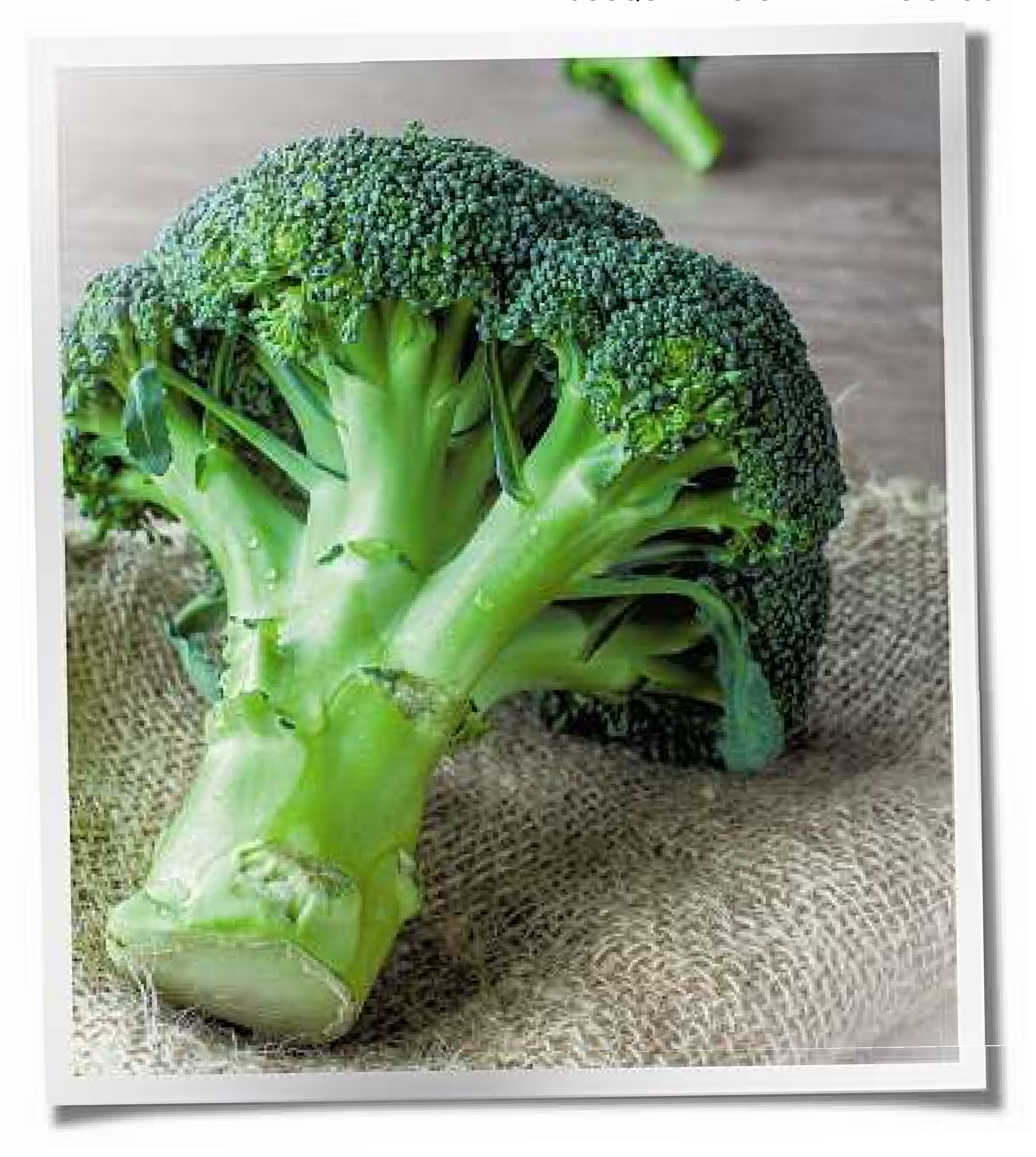
«En politique il faut être sérieux. Mais il faut aussi savoir sortir de l'ordinaire.»

Photos: Raffael Waldner / Martia Trezzini / Keystone, Philippe Krauer / l'illustré/ RDB, PAP / DR

LE MEILLEUR DES LÉGUMES SUISSES.

CUMULUS POINTS 20x

OFFRES VALABLES DU 30.4 AU 13.5.2013,
JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK





4.–

Chou-fleur suisse, Bio
surgelé,
500 g



3.80

Brocoli suisse, Bio
surgelé,
500 g



3.70

Rosettes de brocoli suisse Farmer's Best
surgelées,
500 g



2.90

Rosettes de chou-fleur suisse Farmer's Best
surgelées,
500 g



4.90

Brocoli suisse Farmer's Best
surgelé,
750 g



M comme Meilleur.

Le sport occupe une place essentielle dans votre vie. Il aide à tenir dans les moments difficiles?

C'est en tout cas la meilleure école de vie. Chaque enfant de 5 à 15 ans devrait avoir la possibilité d'y passer, car elle apprend non seulement à digérer une défaite, mais aussi à gérer une victoire. A ne pas penser que l'on est le meilleur tout seul, à gagner et à perdre avec son équipe. Tout cela est essentiel dans la vie. C'est la raison pour laquelle le sport aide à créer un monde meilleur! Je l'ai vu en Afrique dans le cadre de mon mandat pour l'ONU en tant qu'envoyé spécial pour le Sport au service du développement et de la paix. Lorsque des gamins se mettent à taper dans un ballon et que vous voyez tout à coup des étincelles dans leurs yeux, vous réalisez son importance.

Vous êtes entré en politique assez tard, à 36 ans, et avez fait une carrière fulgurante en étant élu neuf ans plus tard au Conseil fédéral. Vous avez eu de la chance?

Oui, j'ai eu beaucoup de chance. Lorsque je me suis présenté sur la liste UDC de mon canton pour le Conseil national, je n'étais que 21e sur 27 candidats. Je ne pensais pas être élu et pourtant, j'ai passé à la surprise générale. Il faut dire que j'étais connu et que les sportifs et les journalistes m'ont soutenu. Mais ensuite vous êtes observé et vous devez confirmer.

L'image du type sympa, tout sauf intello, a accompagné votre carrière. Peu avant votre élection au Conseil fédéral, la «NZZ» doutait d'ailleurs de vos capacités intellectuelles pour un tel poste. Cela vous a blessé?

Cela m'a touché, c'est vrai. Mais je remercie celui qui a écrit cet article. Je vais vous dire pourquoi. Nous étions quelques semaines avant les élections et quelqu'un l'a envoyé à mon père. Après l'avoir lu, il m'a appelé. Il a mis son bras sur mon épaule et m'a dit: «Döfi (tout le monde m'appelle comme ça à la maison), ce que dit cet article est vrai: pour devenir conseiller fédéral, il faut être intelligent. Mais si tu deviens conseiller fédéral, je te souhaite d'être sage.» Et ce bonhomme de Kandersteg, guide de montagne et forestier, m'a expliqué la différence entre l'intelligence et la sagesse. Cela, je ne l'ai jamais oublié. Cet article m'a aussi été utile pour la suite, car si lors de votre entrée en fonction on s'attend à ce que vous résolviez tous les problèmes, vous ne pouvez pas surprendre. Moi, je ne pouvais que surprendre.

Vous avez aussi beaucoup joué de cette image.

C'est sûr que j'aime jouer avec ça! Regardez, je n'ai fait que l'école primaire de Kandersteg (*ndlr. Il a aussi obtenu le diplôme de l'Ecole supérieure de commerce de La Neuveville*) et je reçois prochainement mon cinquième doctorat honoris causa!

Votre amitié avec François Mitterrand en a surpris plus d'un. Comment expliquez-vous cette facilité de contact avec les grands de ce monde?

J'aime les gens, parler et dialoguer avec eux. Il est vrai que Mitterrand, pourtant très réservé, m'embrassait quand il me voyait. Il était d'une gentillesse incroyable avec moi. Lors de l'enterrement du roi Baudoin où je m'étais rendu en Belgique – c'était une première pour un président suisse – il m'a présenté à tous les grands de ce monde en leur disant: «Voici Adolf Ogi, le président de la Suisse. Pour une fois, ils l'ont laissé sor-

«Le sport, c'est la meilleure école de vie.»

Adolf Ogi n'a fait son entrée en politique qu'à l'âge de 36 ans.

MIGROS MAGAZINE.ch
A voir et à revoir: le discours «du sapin» du Nouvel-An 2000.

tir!» J'ai eu des contacts privilégiés avec d'autres: Jan Zeming, le président chinois, m'embrassait lui aussi quand on se voyait à Pékin. Et j'ai passé une soirée mémorable à la Maison Blanche avec les Clinton qui m'ont demandé de rester avec les époux Blair après une rencontre officielle de chefs d'Etat.

Et puis il y a votre fameux cristal porte-bonheur que vous offrez à vos proches. L'avez-vous sur vous?
Bien sûr, je l'ai toujours dans ma poche. Je l'offre en signe d'amitié. Mitterrand l'a reçu, Jan Zeming aussi ainsi que Kofi Annan, Schröder et Clinton. Mais je ne l'ai pas offert à George Bush, car il a déclenché la guerre.

Revenons à votre parti, l'UDC. Vous vous êtes récemment montré très critique envers l'UDC, en dénonçant son agressivité. Vous ne vous reconnaissez plus dans ses idées?
Disons que je constate que mon parti a fait un virage… Mais je ne suis pas seul à le penser. Beaucoup de gens de la base partagent mon avis. J'ai d'ailleurs reçu de nombreuses lettres de soutien suite à mes déclarations. Mon but est de faire réfléchir, pas de critiquer.

Vous avez fêté vos 70 ans l'année dernière. De quoi rêvez-vous encore?
Je ne rêve plus. Je suis réaliste. J'accepte mon âge, comme j'accepte de ne plus être conseiller fédéral ou directeur de la Fédération suisse de ski ou secrétaire général adjoint des Nations Unies. Je suis un homme qui a encore du plaisir à faire du ski, à aller chez sa fille et son beau-fils à Zermatt, au Walliserhof, leur hôtel. Je suis un homme libre!

Entretien: Viviane Menétrey

«Dölf Ogi, C'est formidable!» Georges Wüthrich et André Häfliger, Ed. Attinger et L'Illustré, sortie le 2 mai.


L'ex-conseiller fédéral a l'habitude d'offrir un cristal porte-bonheur à ses proches.

Des instants mémorables…



«La Suisse vit! La Suisse existe!»
Le célèbre discours d'Adolf Ogi, alors président de la Confédération, prononcé le 1er janvier 2000 à l'entrée du tunnel du Lötschberg restera à jamais dans les annales.

Une entente cordiale
Adolf Ogi avait le contact facile avec les grands de ce monde. On retiendra surtout son amitié avec l'ancien président français François Mitterrand.



L'amour de la montagne
La montagne n'attend pas. A 5 ans «Döfi» se lance dans sa première escalade emmené par son père, guide de montagne, et en compagnie de son ami belge Philippe Frank. Le trio grimpera au sommet de la Bire.

Bio express
18 juillet 1942: naissance d'Adolf Ogi à Kandersteg, dans le canton de Berne. Son père, guide de montagne et forestier, fut président de la commune. Après l'école primaire, il obtient le diplôme de l'Ecole supérieure de commerce de La Neuveville. Il poursuit des études à Londres, à la «Swiss Mercantile School».
1969-81: il dirige la Fédération suisse de ski, puis devient directeur général d'Intersport Suisse Holding SA jusqu'à son entrée au Conseil fédéral.
1972: il épouse Katrin Marti, la sœur d'un copain de l'école de commerce.
1973 et 1975: naissance de son fils Mathias, décédé d'un cancer en 2009, et de sa fille Caroline, aujourd'hui hôtelière à Zermatt.
1987: il est élu au Conseil fédéral. Il occupera d'abord le DETEC puis le DDPS. Il quitte le Palais fédéral après treize ans, en 2000.
1998-99: il préside le comité de candidature «Sion 2006» aux JO d'hiver.
2001: il devient durant sept ans secrétaire général des Nations Unies et conseiller spécial pour «le sport au service du développement et de la paix».
2012: il fête ses 70 ans, ses quarante ans de mariage et la sortie de sa biographie autorisée.

La télé à bas coûts

Avec M-Budget TV, Migros lance une nouvelle offre de télévision numérique. A peu de frais, les clients pourront disposer de cent vingt chaînes et de trente canaux en haute définition, d'un guide à l'écran ainsi que de la fonction «live pause».



Halte! Tu ne passeras pas», gronde la voix tonitruante de Gandalf. Sur l'écran de télévision défile *Le seigneur des anneaux: la communauté de l'anneau*. La première partie de la fameuse trilogie fantastique de Tolkien est à son point culminant, la tension à peine supportable. Malheureusement, l'envie d'aller aux toilettes est, elle aussi, très forte… Alors que faire? C'est pourtant simple, il suffit de presser sur le bouton «Pause» de M-Budget TV.

Après M-Budget Mobile, internet et la téléphonie fixe, Migros lance M-Budget TV, une nouvelle offre bon marché. «Avec la télévision numérique, nous complétons de manière optimale notre assortiment actuel, explique Stefan Weber, responsable des services de télécommunication à Migros. Et comme toujours avec M-Budget, nous offrons des prestations de qualité au meilleur prix.»

Concrètement, le nouveau service coûtera cinq francs par mois. A noter toutefois que son utilisation suppose un abonnement internet DSL M-Budget proposé à moins de 55 francs par mois.

Mais pourquoi un abonnement est-il nécessaire? «Notre télévision numérique est un produit appelé IPTV ou TV IP. Le signal n'est pas transporté par le câble, mais via internet, précise Stefan Weber. C'est ce qui explique pourquoi un accès internet de M-Budget est nécessaire. En revanche, il rend superflus les raccordements par câble et au réseau fixe pour lesquels on a peut-être conclu un abonnement auprès d'autres opérateurs.»

L'installation est aussi simple que rapide

La réception de la télévision nécessite en plus une TV box. Celle-ci est gratuite (offre promotionnelle) à la conclusion d'un contrat de 12 mois *(lire encadré)*.

Livrée directement au domicile du client, la TV box doit être reliée au modem internet et au téléviseur. «L'installation est rapide et un jeu d'enfant», assure Stefan Weber. L'utilisation du service est également très simple: «On peut visualiser le guide télé directement sur l'écran et sélectionner aisément l'émission désirée.»

Actuellement, cent vingt chaînes, dont de nombreuses en langues étrangères, ainsi que trente canaux en haute définition (HD) composent l'offre de M-Budget TV. Par ailleurs, le système propose une fonction «live pause» très pratique puisque, grâce à elle, il est possible d'interrompre une émission pendant une durée donnée, puis de la poursuivre par la suite.

La TV box permet-elle d'enregistrer des émissions? «Pas encore, précise Stefan Weber. Nous venons de lancer M-Budget TV. Des fonctions telles que l'enregistrement, la vidéo à la demande ou la télévision en différé seront étudiées en temps utile.»

Commande en ligne ou dans un magasin Melectronics

Comme pour M-Budget Mobile, Migros recourt à un partenaire technologique de



Le plaisir de regarder un match de foot ou un film est encore plus grand avec l'offre M-Budget TV.

L'offre M-Budget TV en un coup d'œil

- M-Budget TV coûte Fr. 5.– par mois.
- Deux options au choix: un abonnement de 12 mois ou aucun engagement contractuel fixe.
- Condition de base pour la réception: un raccordement internet M-Budget DSL (Fr. 54.80 par mois).

Les coûts suivants sont uniques:

Durée du contrat	12 mois	Sans durée
TV box	gratuit (promotion)	Fr. 99.–
Routeur wifi	gratuit	Fr. 49.–
Taxe d'activation du DSL	Fr. 29.–	Fr. 79.–

La conclusion d'un pack regroupant internet, télévision et téléphonie fixe (Fr. 5.– par mois plus communications) donne droit à un rabais combiné de Fr. 5.–. Le forfait complet coûte donc Fr. 59.80 (au lieu de Fr. 64.80) par mois.

Peut être commandé sur le site www.m-budget-tv.ch ou dans tous les magasins Melectronics.

Les chaînes

En tout, cent vingt chaînes sont proposées en résolution classique et trente en haute définition. Quelques exemples:

HD	En français	En allemand	En italien
RTS 1, RTS 2, TF1, France 2, M6, Arte	Les mêmes plus France 3 à 5, La Télé, Léman Bleu	SRF 1 et 2, RTL 1 et 2, Tele Bielingue	RSI La 1 et 2, Rai 1 à 4, Teleticino

Swisscom pour son offre de télévision numérique. «De la sorte, nous disposons d'un fournisseur d'accès fiable, dont l'infrastructure répond aux derniers standards de la technique», se réjouit Stefan Weber. Autre avantage: «Grâce à cette collaboration, M-Budget TV peut-être reçue par la plupart des ménages suisses.»

Il est possible de vérifier soi-même si le service M-Budget TV couvre son domicile, et ce, soit par internet, soit en se rendant dans un magasin Melectronics. Quant à la commande de l'offre, elle peut elle aussi se faire via le Web ou directement dans un Melectronics *(lire ci-dessus).*

Texte: Andreas Dürrenberger



Baromètre des prix

Les amateurs de fromage peuvent se réjouir: Migros baisse de 10% en moyenne le prix de différentes spécialités fromagères, et ce, durablement. Quelques exemples:

Produit	Ancien prix*	Nouveau prix*	Différence en %
La vache qui rit, 12 portions, 200 g	3.10	2.75	-11,3
Mascarpone Galbani, 250 g	3.10	2.75	-11,3
Ricotta Galbani, 250 g	2.90	2.60	-10.3
Xetabel, 200 g	4.30	3.85	-10,5
Philadelphia Nature, 200 g	2.90	2.60	-10,3
Delacrème Leerdammer, en tranches, 150 g	3.90	3.50	-10,3
Leerdammer Original, en tranches, 200 g	3.90	3.50	-10,3
Fol Epi, en tranches, 150 g	3.30	2.95	-10,6
Tendre Bûche Chavroux, 150 g	3.65	3.25	-11

* En francs.

Photo: Tetra Images/Keystone



LemonSoda, OranSoda et MojitoSoda sont en vente à votre Migros

Festivals pour les petits

Grâce aux Lilibiggs de Migros, les enfants aussi peuvent assister à des concerts en plein air.



Les festivals pour enfants des Lilibiggs n'ont rien à envier à ceux des plus grands.

Jusqu'en septembre, les Lilibiggs de Migros organisent treize festivals pour les enfants des deux côtés de la Sarine. En Suisse romande, ils monteront leur scène au Signal de Bougy (les 19 et 20 mai) ainsi qu'à Neuchâtel (les 3 et 4 août, place Rouge).

Comme dans les festivals pour les plus grands, les bambins pourront assister à plusieurs concerts dans une ambiance conviviale ainsi que se sustenter à différents stands. A noter que durant les pauses, les Lilibiggs inviteront le public à participer à des ateliers pâtisserie.

Au Signal de Bougy, Sautecroche promet de faire chanter et danser le public sur des airs de tango, de rock et de cha-cha-cha, avant de laisser la place à Denis Alber et à Jacky Lagger.

A Neuchâtel, les festivaliers retrouveront Sautecroche, qui sera ensuite rejointe par Gaëtan et le cirque Chnopf.

Programme détaillé disponible sur www.lilibiggs-festivalspourenfants.ch.

20% de rabais avec Cumulus

Profitez d'un rabais de 20% sur les billets familiaux journaliers grâce à votre carte Cumulus. A noter que les enfants de moins de 3 ans assistent gratuitement aux concerts.

www.migros.ch/cumulus-ticketshop





NIVEA
PASSEZ AU BLEU!
Participez maintenant dans votre magasin* Migros au concours NIVEA et gagnez de superbes cadeaux!
*disponible dans les plus grand magasins Migros
PARTICIPER & GAGNER:
1er prix: Voyage pour 2 personnes d'une valeur de 3'000.- CHF
2e - 10e prix: Entrées journalières au Migros Fitness Park pour 2 personnes
11e - 100e prix: Un set bien-être NIVEA



La préférence régionale séduit

Les produits arborant le label «De la région.» permettent de créer des menus complets et colorés en utilisant les spécialités les plus succulentes du pays. En les achetant, vous soutenez les producteurs de votre région et mettez la gastronomie locale à l'honneur.



Culture régionale

Dans les coopératives Migros, la promesse que porte le label «De la région.» est loin de se limiter à de belles paroles. Chaque coopérative est une entreprise régionale qui propose un vaste choix de produits fabriqués et vendus uniquement dans la région. Aujourd'hui, plus de 8000 produits suisses arborent ce label très convoité.

Tous les aliments présentés sur cette table ont été produits localement. Ils sont groupés par catégories.



AAR
- **Yogourt nature**
- **Saucisse aux noisettes**
- **Oignons**



BÂLE
- **Framboises**
- **Nouilles à l'épeautre**
- **Œufs issus d'un élevage en plein air**



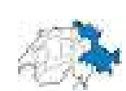
GENÈVE
- **Pain Forestier**
- **Moût de raisin de Genève**
- **Huile de lin**



LUCERNE
- **Fromage d'alpage de Seelisberg**
- **Pomme «Braeburn»**
- **Saucisse de Napf**



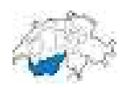
NEUCHÂTEL/ FRIBOURG
- **Viande séchée de Gruyère**
- **Truite d'élevage**
- **Tomates cerises**



SUISSE ORIENTALE
- **Endives**
- **Escalopes de poulet**
- **Pizokel nature**



VAUD
- **Fromage «Le Maréchal»**
- **Saucisson sec fumé**
- **Pommes de terre**



VALAIS
- **Œufs rouges spécial pique-nique**
- **Fromage de brebis Bio Valdor**
- **Entrecôte de bœuf**



ZURICH
- **Laitue pommée**
- **Jambon de la vallée de la Töss**
- **Crème entière**

Brunch à gagner!

Votez pour votre producteur favori de votre région et gagnez un brunch à la table du vainqueur de votre région ou une carte cadeau Migros. Plus d'informations sur: **www.migrosmagazine.ch/delaregion**.





L'origine fait la saveur

Pour sa gamme de produits «tout prêts», l'entreprise Bischofszell mise sur la proximité, la tradition, la qualité suisse et le meilleur goût.

Pour le consommateur, la qualité et la transparence revêtent une importance primordiale, surtout dans le domaine alimentaire. Membre de Migros Industrie, l'entreprise thurgovienne «Bischofszell Nahrungsmittel AG» mise depuis toujours sur la sécurité, la qualité et la minutie tout au long du processus de production. Une philosophie qui inclut la traçabilité absolue des matières premières.

La marque de produits convenience Bischofszell illustre parfaitement ce dernier aspect: sur un article comme les röstis au beurre suisses, l'origine des pommes de terre qui aboutissent dans le paquet au terme d'un long processus de fabrication figure en effet noir sur blanc au dos de l'emballage. Bischofszell utilise exclusivement des matières premières de qualité irréprochable produites pour l'essentiel en Suisse. Dans le cas des röstis au beurre, il s'agit surtout de variétés de pommes de terre charnues, d'une belle couleur jaune, livrées par des producteurs régionaux. Après un premier contrôle qualité, les tubercules sont lavés plusieurs fois, caisse après caisse, avant d'être pelés à la vapeur de façon à sauvegarder leurs nutriments. Un second examen permet d'éliminer ceux présentant des défauts. Dernière étape: les pommes de terre d'une propreté immaculée et coupées fin sont blanchies, assaisonnées et immédiatement emballées sous vide. La chaleur leur permettra de se garder plus longtemps et rend l'utilisation de conservateurs superflue. A ce stade, il ne reste plus qu'à préparer les röstis, une opération simple et rapide, et à les savourer. Bon appétit!

Texte: Jacqueline Vinzelberg



Il suffit de se reporter au dos de l'emballage de röstis pour savoir précisément de quelle exploitation sont issues les pommes de terre.



Röstis au beurre, 400 g, Fr. 2.60



Compote de pommes Jonagold, 300 g, Fr. 2.50



Soupe de tomate, 420 g, Fr.2.90



Ravioli Napoli, 430 g, Fr. 3.10











Du champ à l'assiette

■ Après avoir été lavées et pelées à la vapeur, les pommes de terre subissent un contrôle qualité.
■ Seules les plus belles seront retenues par un «jury» sévère et trié sur le volet.
■ Les petits défauts sont éliminés à la main.
■ Coupées et assaisonnées, les pommes de terre sont prêtes à être emballées.



Tortellini Verdure, 430 g, Fr. 3.90



Ragoût de bœuf aux pommes de terre, 420 g, Fr. 4.80



Les sachets sous vide permettent de conserver les röstis longtemps sans conservateurs.

Photos: Markus Bertschi



■ **Suprême Rêve de Coco Chocolat Frey, édition limitée, 100 g, Fr. 2.90**

Vos points Cumulus sont multipliés par 20 sur cette nouveauté du 30 avril au 13 mai.

Divines douceurs

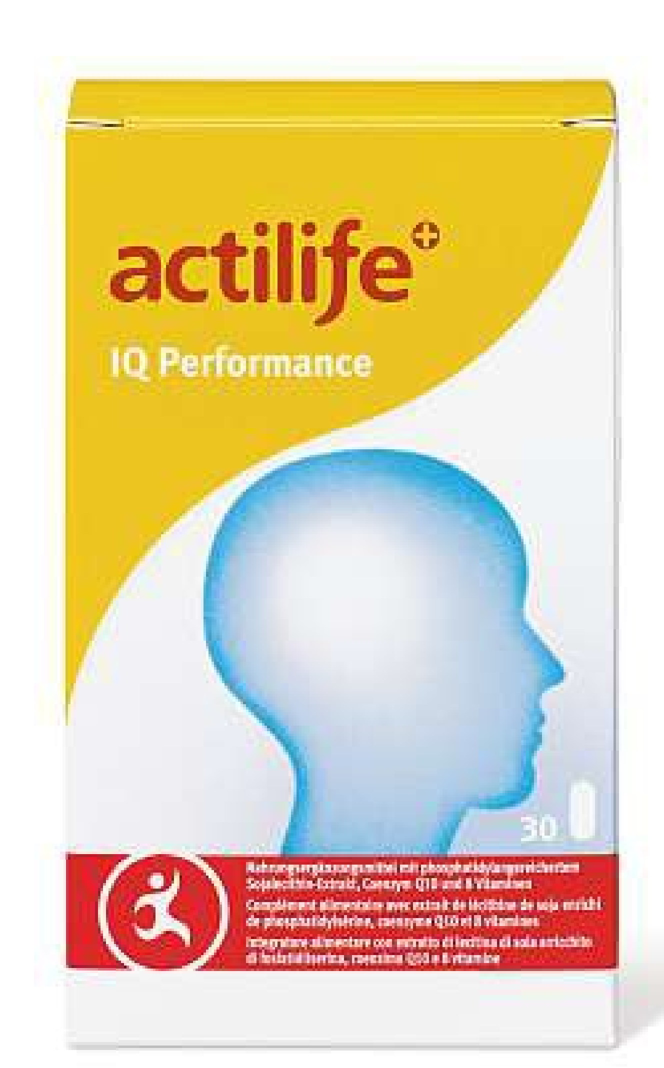
Pas besoin de s'envoler pour le paradis pour vivre des moments de volupté. Il suffit pour cela de croquer dans Rêve de Coco, la dernière création de la gamme Suprême de Chocolat Frey. Cette nouveauté combine idéalement chocolat blanc et noix de coco râpée aux notes exotiques. Attention: il s'agit d'une série limitée qui ne sera disponible que ce printemps et cet été.

Comme toutes les tablettes Chocolat Frey, Rêve de Coco arbore le label UTZ distinguant le cacao issu d'un commerce équitable. Le programme durable UTZ, qui existe dans le monde entier, soutient les cultures d'avenir respectant l'homme et l'environnement.

Parés pour l'été?

La saison de la baignade frappe à la porte et vous voulez gommer vos kilos en trop? Pourquoi ne testeriez-vous pas Figure Control? En remplaçant deux repas quotidiens par un substitut de repas Figur Control, en milk-shake ou en barre, vous pouvez perdre du poids à condition de suivre un régime pauvre en calories. Les milk-shakes et les barres couvrent par ailleurs un tiers des besoins quotidiens en vitamines et en minéraux.
Substitut de repas Figure Control, milk-shake vanille, 450 g, Fr. 18.50





Remède contre le stress quotidien

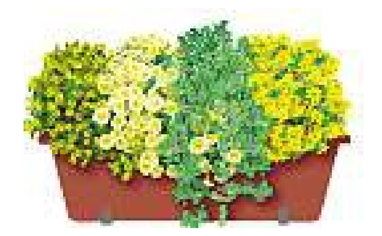
Stress, agitation incessante, pression des délais...
Tous ces désagréments, qui font aujourd'hui partie intégrante de notre quotidien professionnel, nous épuisent et mettent nos nerfs à rude épreuve. Heureusement, les vitamines B et C présentes dans Actilife IQ Performance aident à lutter contre la fatigue. Le zinc renforce les fonctions cognitives, tandis que l'acide pantothénique favorise les performances intellectuelles.
Actilife IQ Performance est en outre enrichi en coenzyme Q10 et en phosphatidylsérine.
Actilife IQ Performance, 30 capsules, Fr. 19.50*
* En vente dans les plus grands magasins



AVIS AUX AMATEURS DE GRILLADES

Cuisson du poulet

Grâce à sa saveur plaisante et discrète, le poulet se marie parfaitement avec tous les accompagnements. Il est en outre une excellente source de protéines. Pour s'assurer que les cuisses grillées au barbecue sont bien cuites, il convient de piquer la peau: le jus doit être clair et ne plus contenir de sang. Si la viande ne rend plus de jus, il est grand temps de la retirer du gril.
Cuisse de poulet épicée Optigal, Suisse, Fr. 14.– le kg



**Fleurs jaunes, roses, rouges:
Bio, frais et tendance
Prix du jour**



**Pots de fleurs estivales, 24 cm Ø,
Fr. 19.80 pièce au lieu de Fr. 24.80***
* Prix d'action du 30.04. au 06.05.



**Pétunias,
petites fleurs, 10 cm Ø,
prix du jour**



**Fuchsia
en pot (14 cm),
prix du jour**

Photos: Getty Images, Plainpicture

Des fleurs colorées, luxuriantes et odorantes sur une terrasse urbaine: rien de tel pour décompresser et oublier le stress.

Une oasis de verdure en ville

Pour transformer votre balcon ou votre terrasse en jardin urbain, il convient de choisir des variétés adaptées aux conditions. Grâce aux conseils de professionnels, tout pousse comme par enchantement.

De plus en plus de gens s'aménagent de petites oasis privées en pleine jungle urbaine. En été, il n'y a rien de tel pour se détendre le soir après une dure journée de travail. On s'y sent comme en vacances, surtout au milieu de fleurs luxuriantes et odorantes. Si vous êtes vous aussi tenté de vous lancer dans le «Urban Gardening», le jardinage urbain, il vous suffit de planter des herbes, des salades et des légumes pour transformer votre balcon ou votre terrasse en un potager dans lequel vous pourrez venir picorer quand le cœur vous en dit. Mais pour obtenir un jardin digne de ceux de Babylone, il faut s'assurer que les plantes s'y sentent bien. Au balcon ou sur la terrasse, elles sont en effet davantage exposées au vent et au soleil. Il est donc important de sélectionner des variétés adaptées aux conditions locales.

Ce sont les balcons qui donnent à l'est ou à l'ouest qui offrent le meilleur compromis entre ombre et soleil. Toutes les plantes y poussent sans problème. Si votre balcon est orienté au nord, nous vous conseillons d'opter pour le fuchsia, un champion de la survie qui prospère même lorsqu'il est complètement privé de lumière. Avec une exposition sud, choisissez de préférence des variétés tropicales qui supportent parfaitement la chaleur de midi, par exemple des géraniums, des pétunias ou encore des brèdes mafane.

Texte: Jacqueline Vinzelberg



Romarin Bio en pot (13 cm), prix du jour



Sauge Bio en pot (13 cm), prix du jour



Les meilleures tomates sont celles de votre propre jardin. De nombreux légumes croissent sur un balcon.

Quelques astuces:

Choisissez plutôt un pot trop grand que trop petit. Ainsi, les racines auront de la place pour croître et le terreau séchera moins vite.
■ N'oubliez pas qu'une bonne croissance passe par un bon terreau, capable de bien retenir l'eau.
■ Réfléchissez à l'emplacement de vos plantes. Si les géraniums et les lobélias affectionnent le soleil, les fuchsias et les bégonias préfèrent l'ombre. Les plantes filigranes doivent être protégées du vent sans quoi elles ont tendance à se courber.
■ Optez pour des racines de qualité et bien ramifiées. Après avoir rempli le pot de terre, il convient de bien lisser la surface afin de prévenir la formation de cavités propices au développement de la pourriture.
■ Eliminez les fleurs séchées: les ressources de la plante permettront de donner de nouvelles fleurs au lieu de former des fructifications.
■ Arrosez fréquemment les plantes fraîchement plantées afin de stimuler le développement des racines. Il convient par ailleurs d'arroser le matin et le soir: vers midi, lorsque le soleil est le plus agressif, les gouttes d'eau réverbèrent la chaleur, ce qui occasionne des brûlures aux plantes. Ne laissez si possible pas d'eau stagner dans l'assiette placée sous le pot pour éviter que les plantes ne pourrissent.



Dipladenia en pot (10 cm), prix du jour



Marguerites en pot (14 cm), prix du jour

Le dompteur de toupies

Andi maîtrise comme personne les arabesques des Twisties! Puisque c'est lui qui a conçu les tours de Twistymania, il sait comment amener les capricieuses toupies à donner le meilleur d'elles-mêmes.



Andi adore les jeux de plateau, le basket et le snowboard. Et même si cela ne semble pas tout à fait évident au premier abord, ce sont exactement les activités qu'un dompteur de Twisties doit aimer. Curieux de tout, Andi est un joueur dans l'âme mais il lui faut aussi beaucoup de doigté pour faire tournoyer Zooshy, sa toupie préférée, sur le dos de sa main. Le risque de la voir s'arrêter au bout de trois tours est en effet assez grand…

«Lorsque j'ai accepté la tâche de concepteur de tours pour Twistymania, je pensais que ce jeu ne s'adressait qu'aux enfants», confie-t-il. Mais dès qu'il a commencé à taquiner les toupies, son instinct créatif s'est réveillé et il est devenu accro au point d'avoir de la peine à s'arrêter: «Il m'a sûrement fallu cinquante heures pour comprendre quel était le meilleur revêtement pour faire tourner les toupies, comment lancer ces dernières afin qu'elles tournoient le plus longtemps possible et quel angle devait avoir ma piste pour que je puisse réussir mes figures.»

La piste en question ressemble à un «halfpipe» en bois. Andi y fait dévaler ses toupies, les unes après les autres. Tandis que Wyna slalome élégamment dans la pente, Franok fait des zigzags comme un fêtard un peu éméché. Parti le dernier, Alvin dépasse tout le monde dans la dernière ligne droite! Suivant l'effet imprimé, les toupies réalisent des figures de style complètement différentes. C'est à peine croyable! Pour lancer la toupie, il faut la saisir entre le pouce et l'index. Le plus amusant, c'est de pouvoir la faire tourner à droite et aussi à gauche. On peut ainsi lui donner un effet différent en fonction de la situation, ce qui est absolument indispensable pour espérer remporter des compétitions ou le Twisty-Bowling (*cf. «Les Manifestations Twisty»*).

«Je suis impatient de voir à quel point les clients Migros sont créatifs. Si j'ai un conseil à leur donner, c'est de trouver la toupie qui leur convient le mieux. Ensuite, il faut s'entraîner, s'entraîner et s'entraîner encore!» glisse Andi.

Texte: Anna Bürgin

Photo: Nik Hunger

Qui tournoie tranquillement sur le dos de la main d'Andi? C'est Zooshy, sa Twisty préférée.

King Aurus, le joker en or

King Aurus est plaqué or de la tête aux pieds! il virevolte particulièrement volontiers avec Queen Lamira, car ils s'attirent et se repoussent grâce aux aimants qu'ils contiennent. Tu pourras l'obtenir le mardi 30 avril dans tous les magasins Migros, les magasins spécialisés ou sur le site «Le Shop» à partir de 60 francs d'achat. Offre valable jusqu'à épuisement du stock.

INCROYABLEMENT FRAIS.

OFFRES VALABLES DU 30.4 AU 6.5.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK











Les articles M-Budget et ceux bénéficiant déjà d'une réduction sont exclus de toutes les offres.

MIGROS
M comme Meilleur.

FRAIS, PLUS FRAIS, E

OFFRES VALABLES DU 30.4 AU 6.5.2013,



2.80
au lieu de 3.50
Rampon Anna's Best
20% de réduction
100 g

6.90
au lieu de 9.20
Rhubarbe, «De la région,»
Seeland / Vully,
l'emballage de 1 kg

5.20
au lieu de 6.90
Pêches jaunes
Maroc,
le kg



2.60
Bananes Junior
Costa Rica,
le sachet de 900 g



5.90
au lieu de 7.60
Toutes les grignottes de poulet Le Gaulois
France
20% de réduction
p. ex. nature,
le sachet de 250 g



14.90
Bouquet de roses et de lys Linda
la pièce



2.05
au lieu de 2.55
Bleuchâtel, «De la région,»
Suisse, l'emballage de 250 g env.,
les 100 g



18.20
au lieu de 22.80
Diverses variétés d'orchidées
en pot de 12 cm,
la plante



19.80
au lieu de 24.80
Fleurs estivales en suspension
diverses variétés,
en pot de 24 cm,
la plante

Société coopérative Migros Neuchâtel/Fribourg

N DIRECT DU MARCHÉ.

JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK



30%

9.70

au lieu de 13.90

Lasagne Traiteur
p. ex. de bœuf,
la barquette
de 950 g



8.30

au lieu de 10.40

Dos de merlu blanc, MSC, 400 g, filets de saumon de l'Atlantique, 250 g, suprêmes de cabillaud de l'Atlantique, MSC, 400 g, et filets de pangasius, 500 g
surgelés
20% de réduction
p. ex. suprêmes de cabillaud de l'Atlantique, MSC, 400 g

MSC

40%

1.95

au lieu de 3.25

Steaks de cheval
frais, Canada,
l'emballage
de 4 pièces,
les 100 g
en libre-service



9.70

au lieu de 13.–

Produits Cornatur
en lot de 2
25% de réduction
p. ex. escalopes aux épinards et au fromage, 2 x 240 g



7.90

au lieu de 9.90

Viande séchée des Grisons
prétranchée,
Suisse
20% de réduction
131 g



33%

7.20

au lieu de 10.80

Filets de truite fumés M-Classic
d'élevage,
Danemark,
3 x 125 g



30%

9.–

au lieu de 12.90

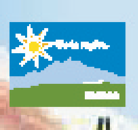
Raviolis M-Classic
en lot de 3
p. ex. raviolis au fromage et au pesto, 3 x 250 g



1.45

au lieu de 1.90

Rôti de cou de porc mariné, TerraSuisse
le morceau de 1,8 kg,
les 100 g
en libre-service



30%

2.70

au lieu de 3.90

Filet de palée mariné, Lemon, «De la région.»
à ne pas surgeler,
Lac de Neuchâtel,
les 100 g

ENCORE DES



OFFRES VALABLES DU 30.4 AU 6.5.201



30%
9.50
au lieu de 13.60
Pizza Margherita ou 4 Stagioni en lot de 2
p. ex. pizzas Margherita, 2 x 330 g

30%
8.95
au lieu de 12.80
Délices au fromage M-Classic en lot de 2
surgelés, 2 x 10 pièces

3.60
au lieu de 4.80
Ballons et petits pains au beurre précuits et réfrigérés 25% de réduction
p. ex. ballons, 800 g



40%
5.50
au lieu de 9.20
Biscuits Petit Beurre au chocolat au lait en lot de 4
4 x 150 g



2.70
au lieu de 3.30
Tous les biscuits Tradition
à partir de 2 paquets
–.60 de moins l'un
p. ex. Cremisso, 175 g



11.10
au lieu de 13.90
Toutes les boîtes de pralinés Frey 20% de réduction
p. ex. pralinés Prestige, 250 g



1.90
au lieu de 2.85
Pâtes Agnesi, 750 g
50% de contenu en plus,
p. ex. cravattine, 500 g
+ 250 g gratuits



1.70
au lieu de 2.15
Toutes les olives en sachets, bocaux ou conserves 20% de réduction
p. ex. olives noires espagnoles, 200 g



3.40
au lieu de 4.30
Mélange de noix ou canneberges Sun Queen en lot de 2 20% de réduction
p. ex. canneberges, 2 x 150 g

ÉCONOMIES.

13, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK



1.40
au lieu de 1.80
Toutes les glaces en gobelets individuels
20% de réduction
p. ex. Ice Coffee M-Classic, 165 ml



1.45
au lieu de 1.85
Toutes les boissons à base de jus de pomme
1,5 litre
ou 6 x 1,5 litre
20% de réduction
p. ex. jus de pomme pétillant, TerraSuisse, 1,5 litre



50%
8.50
au lieu de 17.–
Megastar en lot de 12
Vanille, Almond ou Cappuccino,
p. ex. Almond, 12 pièces, 1440 ml



2.30
au lieu de 3.30
Tous les bouillons Knorr
à partir de 2 produits
1.– de moins l'un
p. ex. bouillon de poule, 113 g



2.30
au lieu de 2.90
Tout l'assortiment de produits Bischofszell
20% de réduction
p. ex. soupe à la tomate, 420 g

50%
5.50
au lieu de 11.–
Tous les Pepsi en emballages de 6 x 1,5 litre
p. ex. Pepsi Regular



30%
18.90
au lieu de 27.–
Produits Handymatic Supreme en lot de 2 ou en emballages XXL
p. ex. Supreme Power Pearls Lemon, 88 pastilles



50%
2.25
au lieu de 4.50
Toutes les lignes de couverts Cucina & Tavola
p. ex. fourchette Valable
jusqu'au 13.5

50%
24.10
au lieu de 48.20
Produit de lessive Total en emballages XXL
Color ou Classic, 7,5 kg

POUR LES CHASSEURS DE BONNES AFFAIRES.

OFFRES VALABLES DU 30.4 AU 6.5.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK



2.70
au lieu de 3.40
Produits pour l'hygiène intime Molfina en lot de 2
20% de réduction
p. ex. protège-slips Bodyform Air, 2 x 36 pièces



7.80
au lieu de 9.80
Tout l'assortiment de sous-vêtements et de lingerie de nuit pour femme
(y compris Sloggi / excepté DIM)
20% de réduction
p. ex. slip maxi Ellen Amber Classic, le lot de 2
Valable jusqu'au 13.5



31.85
au lieu de 39.80
Toutes les chemises et les cravates pour homme
20% de réduction
p. ex. chemise Business, S = 37/38–XXL = 45/46
Valable jusqu'au 13.5



12.90
T-shirt long et leggings Capri pour femme
diverses couleurs disponibles,
p. ex. t-shirt long pour femme, tailles S–XXL



20%
12.40
au lieu de 15.50
Papier hygiénique Soft Recycling, CO2
30 rouleaux



33%
7.50
au lieu de 11.20
Produits de lessive pour le linge fin Yvette
p. ex. Color, 2 litres
Valable jusqu'au 13.5



59.90
au lieu de 99.90
Lit d'appoint Intex
avec pompe intégrée, 157 x 203 x 47 cm
Valable jusqu'au 13.5



11.90
au lieu de 14.90
Tous les articles en tissu éponge
(excepté les articles pour enfant)
20% de réduction
p. ex. essuie-mains Paloma, 100% coton, 50 x 100 cm
Valable jusqu'au 13.5



30%
14.50
au lieu de 20.85
Auxiliaires de lavage Total en emballages économiques ou en lot de 2
p. ex. Oxi Booster Color, 1,5 kg

*En vente dans les plus grands magasins Migros.

LISTE D'ÉCONOMIES.

OFFRES VALABLES DU 30.4 AU 6.5.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

FRUITS & LÉGUMES

- **Tomates cerises en grappes,** Suisse / Italie / Espagne, la barquette de 500 g **2.40**
- **Poires Beurré Bosc,** Afrique du Sud, le kg **2.40** au lieu de 3.70 **33%**
- **Rampon Anna's Best,** 100 g **2.80** au lieu de 3.50 **20%**
- **Radis rouges, «De la région.»,** Seeland, la botte **1.20**
- **Rhubarbe, «De la région.»,** Seeland / Vully, l'emballage de 1 kg **6.90** au lieu de 9.20
- **Batavia,** Bio, **«De la région.»,** Seeland, la pièce **2.50** au lieu de 3.70 **30%**
- **Pêches jaunes,** Maroc, le kg **5.20** au lieu de 6.90
- **Bananes Junior,** Costa Rica, le sachet de 900 g **2.60**
- **Avocat,** Pérou / Afrique du Sud / Espagne, la pièce **1.35** au lieu de 1.80

POISSON & VIANDE

- **Jambon aux épices M-Classic,** prétranché, Suisse, les 100 g **2.60** au lieu de 3.75 **30%**
- **Viande séchée des Grisons,** prétranchée, Suisse, 131 g **7.90** au lieu de 9.90 **20%**
- **Filets de truite fumés M-Classic,** d'élevage, Danemark, 3 x 125 g **7.20** au lieu de 10.80 **33%**
- **Poitrine de poulet, «De la région.»,** prétranchée, l'emballage de 2 x 130 g **6.90** au lieu de 8.90 **20%**
- **Mousson de canard Guyader,** France, le lot de 2 x 100 g **6.50** au lieu de 8.20 **20%**
- **Toutes les saucisses séchées de la boucherie Kloetzli, «De la région.»,** p. ex. à l'absinthe, la pièce de 170 g **4.70** au lieu de 5.90 **20%**
- **Tout le lard séché de la Gruyère, «De la région.»,** p. ex. prétranché, la barquette de 120 g env., les 100 g **3.15** au lieu de 4.95 **30%**
- **Rôti de cou de porc mariné, TerraSuisse,** le morceau de 1,8 kg, les 100 g **1.45** au lieu de 1.90 en libre-service
- **Steaks de cheval,** frais, Canada, l'emballage de 4 pièces, les 100 g **1.95** au lieu de 3.25 **40%** en libre-service
- **Toutes les grignottes de poulet Le Gaulois,** France, p. ex. nature, le sachet de 250 g **5.90** au lieu de 7.60 **20%**
- **Filet de palée mariné, Lemon, «De la région.»,** à ne pas surgeler, Lac de Neuchâtel, les 100 g **2.70** au lieu de 3.90 **30%**
- **Toutes les brochettes de gambas marinées,** Amérique du Sud, p. ex. provençales / tex mex, le lot de 2 x 250 g **16.80** au lieu de 24.– **30%**

PAIN & PRODUITS LAITIERS

- **Le Beurre,** la plaque de 250 g **2.80** au lieu de 3.–
- **Grana Padano,** la pièce, les 100 g **1.40** au lieu de 2.– **30%**
- **Orecchiette Galbani,** 125 g **2.95 NOUVEAU** ** 20x
- **Vacherin fribourgeois mi-salé,** Suisse, l'emballage de 250 g env., les 100 g **1.70** au lieu de 2.15 **20%**
- **Tomme neuchâteloise nature, «De la région.»,** Suisse, la pièce de 100 g **2.05** au lieu de 2.60
- **Tomme neuchâteloise au cumin, «De la région.»,** Suisse, la pièce de 100 g **2.05** au lieu de 2.60
- **Bleuchâtel, «De la région.»,** Suisse, l'emballage de 250 g env., les 100 g **2.05** au lieu de 2.55

FLEURS & PLANTES

- **Bouquet de roses et de lys Linda,** la pièce **14.90**
- **Diverses variétés d'orchidées,** en pot de 12 cm, la plante **18.20** au lieu de 22.80
- **Fleurs estivales en suspension,** diverses variétés, en pot de 24 cm, la plante **19.80** au lieu de 24.80
- **Bouquet rond avec vase,** la pièce **19.80** au lieu de 22.80
- **Hortensia avec cache-pot,** le pot de 14 cm **17.80** au lieu de 22.80
- **Fuchsia,** le pot de 17 cm **9.80** au lieu de 12.80
- **Lavande Hidcote Blue,** le pot de 14 cm **4.50** au lieu de 5.90

AUTRES ALIMENTS

- **Smarties Maxi Pouch, Smarties en emballage familial, en lot de 2, ou en tube hexagonal, en lot de 3,** p. ex. Smarties Maxi Pouch, 550 g **4.70**
- **Toutes les boîtes de pralinés Frey,** p. ex. pralinés Prestige, 250 g **11.10** au lieu de 13.90 **20%**
- **Tablette de chocolat Rêve de Coco Frey Suprême,** édition limitée, 100 g **2.90 NOUVEAU** *,** 20x
- **Biscuits Petit Beurre au chocolat au lait en lot de 4,** 4 x 150 g **5.50** au lieu de 9.20 **40%**
- **Tous les biscuits Tradition,** à partir de 2 paquets **–.60 de moins l'un,** p. ex. Cremisso, 175 g **2.70** au lieu de 3.30
- **Tout l'assortiment Kellogg's,** p. ex. Special K, 500 g **3.95** au lieu de 4.95 **20%**
- **Mélange de noix ou canneberges Sun Queen en lot de 2,** p. ex. canneberges, 2 x 150 g **3.40** au lieu de 4.30 **20%**
- **Délices au fromage M-Classic en lot de 2,** surgelés, 2 x 10 pièces **8.95** au lieu de 12.80 **30%**
- **Rosettes de chou-fleur suisse Farmer's Best,** surgelées, 500 g **2.90 NOUVEAU** ** 20x
- **Rosettes de brocoli suisse Farmer's Best,** surgelées, 500 g **3.70 NOUVEAU** ** 20x
- **Brocoli suisse Farmer's Best,** surgelé, 750 g **4.90 NOUVEAU** ** 20x
- **Chou-fleur suisse, Bio,** surgelé, 500 g **4.– NOUVEAU** ** 20x
- **Brocoli suisse, Bio,** surgelé, 500 g **3.80 NOUVEAU** ** 20x
- **Dos de merlu blanc, MSC, 400 g, filets de saumon de l'Atlantique, 250 g, suprêmes de cabillaud de l'Atlantique, MSC, 400 g, et filets de pangasius, 500 g,** surgelés, p. ex. suprêmes de cabillaud de l'Atlantique, MSC, 400 g **8.30** au lieu de 10.40 **20%**
- **Megastar en lot de 12,** Vanille, Almond ou Cappuccino, p. ex. Almond, 12 pièces, 1440 ml **8.50** au lieu de 17.– **50%**
- **Toutes les glaces en gobelets individuels,** p. ex. Ice Coffee M-Classic, 165 ml **1.40** au lieu de 1.80 **20%**
- **Hamburgers, aha!,** surgelés, 100% viande de bœuf suisse, 2 x 90 g **3.60 NOUVEAU** *,** 20x
- **Tous les Pepsi en emballages de 6 x 1,5 litre,** p. ex. Pepsi Regular **5.50** au lieu de 11.– **50%**
- **Guaraná Antarctica,** 330 ml **1.40 NOUVEAU** *,** 20x
- **Toutes les boissons à base de jus de pomme,** 1,5 litre ou 6 x 1,5 litre, p. ex. jus de pomme pétillant, TerraSuisse, 1,5 litre **1.45** au lieu de 1.85 **20%**
- **Pâtes Agnesi, 750 g,** 50% de contenu en plus, p. ex. cravattine, 500 g + 250 g gratuits **1.90** au lieu de 2.85
- **Toutes les sauces Around the World,** p. ex. sauce Exotic Grill, 200 ml **3.40 NOUVEAU** *,** 20x
- **Toutes les sauces pour grillades Heinz, 220 ml,** p. ex. sauce curry-mangue **3.30 NOUVEAU** *,** 20x
- **Toutes les olives en sachets, bocaux ou conserves,** p. ex. olives noires espagnoles, 200 g **1.70** au lieu de 2.15 **20%**
- **Tout l'assortiment de produits Bischofszell,** p. ex. soupe à la tomate, 420 g **2.30** au lieu de 2.90 **20%**
- **Toutes les sauces en brique Bon Chef,** p. ex. sauce Stroganoff, 250 ml **2.90 NOUVEAU** *,** 20x
- **Tous les bouillons Knorr,** à partir de 2 produits **1.– de moins l'un,** p. ex. bouillon de poule, 113 g **2.30** au lieu de 3.30
- **Tout l'assortiment Jaipur et Al-Fez,** à partir de 2 produits **–.80 de moins l'un,** p. ex. pâte de curry Jaipur, 210 g **2.80** au lieu de 3.60
- **Pop-corn au chocolat et au caramel en emballage géant,** p. ex. pop-corn au chocolat, 300 g **2.45** au lieu de 3.10
- **Tous les produits American Favorites NOUVEAU** ** 20x
- **Ballons et petits pains au beurre précuits et réfrigérés,** p. ex. ballons, 800 g **3.60** au lieu de 4.80 **25%**
- **Toutes les tartelettes en lot de 4,** p. ex. tartelettes de Linz, 300 g **3.90** au lieu de 5.20 **25%**
- **Raviolis M-Classic en lot de 3,** p. ex. raviolis au fromage et au pesto, 3 x 250 g **9.–** au lieu de 12.90 **30%**
- **Pizza Margherita ou 4 Stagioni en lot de 2,** p. ex. pizzas Margherita, 2 x 330 g **9.50** au lieu de 13.60 **30%**
- **Produits Cornatur en lot de 2,** p. ex. escalopes aux épinards et au fromage, 2 x 240 g **9.70** au lieu de 13.– **25%**
- **Tous les clubsandwiches et polars Barbey 1.– de moins,** p. ex. au jambon, la pièce de 125 g **2.90** au lieu de 3.90
- **Jus d'orange Anna's Best,** la bouteille de 2 litres **6.–** au lieu de 7.60 **20%**
- **Lasagne Traiteur,** p. ex. de bœuf, la barquette de 950 g **9.70** au lieu de 13.90 **30%**

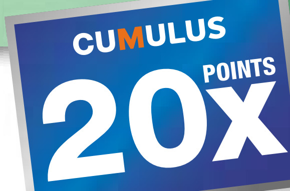
NON-ALIMENTAIRE

- **Tout l'assortiment d'aliments pour chien Matzinger et Vital Balance Dog,** p. ex. Matzinger Adult à la poule, 3 kg **8.15** au lieu de 10.20 **20%**
- **Lait réparateur express I am Body,** 250 ml **4.80 NOUVEAU** ** 20x
- **Tout l'assortiment Nivea** (excepté les emballages multiples), p. ex. crème de jour Visage DNAge Repair, 50 ml **18.20** au lieu de 22.80 **20%** **
- **Divers produits Nivea, y compris Men en emballages multiples,** p. ex. lotion corporelle en lot de 2, 2 x 400 ml **11.65** au lieu de 14.60
- **Produits pour l'hygiène intime Molfina en lot de 2,** p. ex. protège-slips Bodyform Air, 2 x 36 pièces **2.70** au lieu de 3.40 **20%**
- **Aloha from Honolulu I am Hand,** 100 ml **3.60 NOUVEAU** ** 20x
- **Beurre estival pour les pieds Pedic White Tea & Tangerine,** 150 ml **7.50 NOUVEAU** *,** 20x
- **T-shirt long et leggings Capri pour femme,** diverses couleurs disponibles, p. ex. t-shirt long pour femme, tailles S–XXL **12.90**
- **Toutes les chemises et les cravates pour homme,** p. ex. chemise Business, S = 37/38–XXL = 45/46 **31.85** au lieu de 39.80 **20%** **
- **Robe pour bébé (fille),** tailles 68–98 **19.– NOUVEAU** *,** 20x
- **Produits de lessive pour le linge fin Yvette,** p. ex. Color, 2 litres **7.50** au lieu de 11.20 **33%** **
- **Produit de lessive Total en emballages XXL,** Color ou Classic, 7,5 kg **24.10** au lieu de 48.20 **50%**
- **Auxiliaires de lavage Total en emballages économiques ou en lot de 2,** p. ex. Oxi Booster Color, 1,5 kg **14.50** au lieu de 20.85 **30%**
- **Produits Handymatic Supreme en lot de 2 ou en emballages XXL,** p. ex. Supreme Power Pearls Lemon, 88 pastilles **18.90** au lieu de 27.– **30%**
- **Papier hygiénique Soft Recycling,** CO_2, 30 rouleaux **12.40** au lieu de 15.50 **20%**
- **Lit d'appoint Intex,** avec pompe intégrée, 157 x 203 x 47 cm **59.90** au lieu de 99.90 **
- **Tout l'assortiment de sous-vêtements et de lingerie de nuit pour femme** (y compris Sloggi / excepté DIM), p. ex. slip maxi Ellen Amber Classic, le lot de 2 **7.80** au lieu de 9.80 **20%** **
- **Toutes les lignes de couverts Cucina & Tavola,** p. ex. fourchette **2.25** au lieu de 4.50 **50%** **
- **Tous les articles en tissu éponge** (excepté les articles pour enfant), p. ex. essuie-mains Paloma, 100% coton, 50 x 100 cm **11.90** au lieu de 14.90 **20%** **
- **Tous les collants, bas, chaussettes et socquettes pour femme et homme** (excepté DIM), p. ex. collant Compact **8.40** au lieu de 14.– **40%** **

Pour vos achats, détachez ici.

Société coopérative Migros Neuchâtel/Fribourg *En vente dans les plus grands magasins Migros. **Valable jusqu'au 13.5
Vous trouverez plus d'informations sur les prix, les produits et les réductions sur les étiquettes des articles dans cet encart.

NOUVEAU À VOTRE MIGROS.



OFFRES VALABLES DU 30.4 AU 13.5.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK



NOUVEAU
2.90
Tablette de chocolat Rêve de Coco Frey Suprême
édition limitée,
100 g



NOUVEAU
2.90
Toutes les sauces en brique Bon Chef
p. ex. sauce Stroganoff,
250 ml



NOUVEAU
3.60
Hamburgers, aha!
surgelés, 100% viande de bœuf suisse,
2 x 90 g



NOUVEAU
1.40
Guaraná Antarctica
330 ml



NOUVEAU
3.40
Toutes les sauces Around the World
p. ex. sauce Exotic Grill,
200 ml



NOUVEAU
3.30
Toutes les sauces pour grillades Heinz, 220 ml
p. ex. sauce curry-mangue



NOUVEAU
2.95
Orecchiette Galbani
125 g



NOUVEAU
19.–
Robe pour bébé (fille)
tailles 68–98



NOUVEAU
7.50
Beurre estival pour les pieds Pedic White Tea & Tangerine
150 ml

En vente dans les plus grands magasins Migros.

MIGROS
M comme Meilleur.

MGB www.migros.ch WIRZ



Garnier est en vente à votre Migros

Le tour du monde dans sa cuisine

Blogueuse raffinée, voyageuse gourmande, Marcia Stanley Cuendet fait partie de ces jeunes femmes qui ont mis la cuisine en ligne avec talent. Rencontre à Lausanne autour d'un délicat dessert japonais.



Elle nous reçoit dans le loft de ses parents, quartier industriel de Lausanne. Un volume époustouflant, entièrement ouvert, aux meubles design des années 50, majestueux luminaires, coloris mastic et ébène. L'espace respire et prend des airs new-yorkais. «Je viens souvent ici pour faire les photos de mon blog, la lumière y est toujours très belle.»

Marcia Stanley Cuendet, 32 ans à peine, tient effectivement un blog culinaire très remarqué. Elégant, sobre, à l'esthétique japonisante, son site baptisé Sooishi – qui signifie justement délicieux – se veut à la fois recueil de recettes, album de photos et carnet de voyages. Un blog qui a même été distingué par le magazine *Glamour*.

Mais la jeune femme, belle liane discrète au sourire explosif, ne prend pas vraiment la mesure de son succès. Si elle ne se soucie pas du nombre de visiteurs, elle prend soin de répondre à chaque message. «On devient une personne de confiance, on me demande conseil pour tout, le choix d'un appareil photo, l'achat d'un mixer ou un hôtel au Japon!»

Bien sûr, les blogs culinaires font désormais recette – on en compte plus de 10 000 et le site marmiton.org réunit à lui seul 1,2 million de visiteurs par jour! – mais quand Marcia Stanley Cuendet a lancé le sien en 2006, les sites en français se comptaient sur les doigts de la main. «Sooishi est né d'un choc culinaire, au retour de mon premier voyage au Japon. Certains plats m'ont tellement marquée là-bas que j'ai eu envie de les reproduire. Et de les partager.»

Un blog formateur

Du coup, Marcia se met en ligne et aux fourneaux, aidée par son mari graphiste qui apporte à son site cohérence et ri-



L'ingrédient principal de ce dessert est le matcha, une très fine poudre de thé vert.





Marcia Stanley Cuendet: «En fait, j'ai appris à cuisiner en faisant ce blog.»







«Le blog Sooishi est né d'un choc culinaire»



Le recours juridique et le paiement des prix en espèces sont exclus. Les collaborateurs de la société KELLOGG et des entreprises impliquées ainsi que les membres de leurs familles ne sont pas autorisés à participer. Vous pouvez aussi prendre part au concours en envoyant une carte postale à: Valora Schweiz AG, Valora Trade Switzerland, Industriestrasse 9, 4623 Neuendorf, mot-clé: «Cuisiner». Les gagnants seront avisés par courrier. Date limite d'envoi: le 07.05.2013.

*En vente dans les grands magasins Migros

Kellogg's® est en vente à votre Migros et sur LeShop.ch

Marcia Stanley Cuendet vient souvent dans l'appartement de ses parents pour y réaliser les photos de son blog: «La lumière y est très belle.»



gueur. «En fait, j'ai appris à cuisiner en faisant ce blog. Cela m'a permis de découvrir plein de choses, comme des techniques de pâtisserie», rigole la jeune femme en glissant le dernier CD de Bon Iver dans le lecteur.

Il faut dire qu'elle a un œil précis et exigeant. Designer dans le domaine du luxe et de l'horlogerie le jour, elle peaufine son blog la nuit par intermittence, à l'envie. «Si je trouve quelque chose à développer, je le mets sur le web. Mais ça doit rester un plaisir.» D'ailleurs, elle ne parle que des choses qu'elle aime et n'émet jamais d'avis négatifs ou vinaigrés à l'encontre d'un plat ou d'une adresse. «J'ai envie d'échanger des coups de cœur, d'explorer. Mon rôle n'est pas d'être critique culinaire.»

Elle carbure à l'enthousiasme gustatif

Coup de cœur, un mot qui définit bien Marcia Stanley Cuendet. Qui carbure à l'enthousiasme gustatif, aux sensations du jour, aux couleurs d'une assiette. Le souvenir d'une bonne table, un mets aperçu dans un film, comme la soupe de *Ponyo* ou le bœuf bourguignon de *Julie et Julia*, et la voilà qui se documente, dévore les livres de cuisine, écume les sites spécialisés et se met aux fourneaux, parfois pour de nombreux essais. «Heureusement j'ai beaucoup de goûteurs. Mes collègues apprécient quand j'arrive au bureau avec mes cinquante taillés de Goumoens!»

Aubergine au miso, linguine au crabe ou roestis d'alpage, elle marie allégrement l'exotisme et le terroir, – ses deux origines, père Jamaïcain restaurateur, qui lui a apporté les saveurs du monde, et mère Fribourgeoise. «J'ai récupéré le livre de cuisine ménagère de ma grand-mère. Elle m'a aussi transmis sa recette de bricelet et de la moutarde de Bénichon. J'aime l'échange, cette idée de transmission, de faire revivre les traditions.»

Elle ne se laisse enfermer dans aucune case et se veut curieuse de tout. Parce que d'ici ou d'ailleurs, toutes les saveurs l'emmènent en voyage. Au sens littéral du terme. L'appel lointain d'un goût, un arôme exotique suffisent à alerter ses papilles et à lui faire boucler ses valises. «Oui, je voyage pour découvrir des cuisines. Avec mon mari, nous sommes partis en Corée du Sud pour goûter au barbecue coréen. A Tokyo, nous avons

GOÛTS ET DÉGOÛTS

Secrets de cuisine

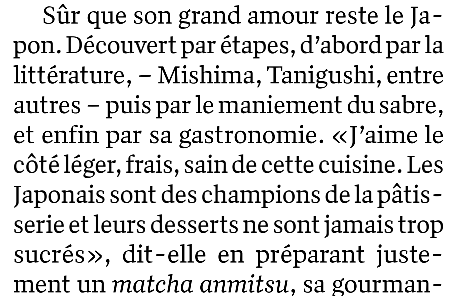
Cuisiner pour vous, c'est…
Une passion transmise par mon père.

Qu'avez-vous toujours en réserve?
De la sauce soja, du parmesan et une bouteille de champagne.

Votre menu favori?
Le curry jamaïcain de mon père.

Que ne mangeriez-vous pour rien au monde?
La réglisse et tout ce qui a un goût anisé.

Avec qui aimeriez-vous partager un repas?
Avec Ella Maillart, dont je suis profondément admirative. J'ai tellement aimé la lire. On pourrait échanger sur des plats qu'elle a goûtés en voyage…



passé quatre heures à chercher une boulangerie dont j'avais vu une image!»

Sûr que son grand amour reste le Japon. Découvert par étapes, d'abord par la littérature, – Mishima, Tanigushi, entre autres – puis par le maniement du sabre, et enfin par sa gastronomie. «J'aime le côté léger, frais, sain de cette cuisine. Les Japonais sont des champions de la pâtisserie et leurs desserts ne sont jamais trop sucrés», dit-elle en préparant justement un *matcha anmitsu*, sa gourmandise préférée. Elle pèse minutieusement les grammes d'agar-agar, mélange la poudre de thé vert et l'eau chaude avant de mettre la préparation au frais dans un récipient en inox.

L'œil gourmand autant qu'esthète

S'il lui arrive d'inventer des recettes «en combinant les cultures», comme la côte de bœuf déglacée au jus de yuzu ou le foie gras parfumé à la lie de saké, Marcia soigne toujours la présentation, en choisissant une belle cocotte, un récipient élégant, une herbe fraîche. L'œil gourmand autant qu'esthète.

Véritable petite entreprise à elle toute seule, elle trouve encore le temps de mettre régulièrement en vente ses confitures artisanales et bientôt son granola maison, mélange de céréales croquantes, de pistaches et de graines enrobées de sirop d'érable, «plus goûteux qu'un muesli».

Mais, promis juré, elle sera bientôt de retour sur son blog avec une recette qui la taraude: une poitrine de porc goûtée à Tokyo, confite à feu doux pendant huit heures, dans un lit de riz complet, à déguster avec une moutarde relevée. On en salive déjà! *Texte: Patricia Brambilla*
Photos: Nicolas Righetti-Rezo

Infos sur www.sooishi.blogspot.ch

Matcha anmitsu

Une recette de Marcia Stanley Cuendet



DESSERT
POUR 4 PERSONNES

Pour un moule carré d'env. 20 x 20 cm
2 dl de crème entière froide
4 cs de haricots azuki (haricots rouges sucrés), en vente dans les épiceries asiatiques
4 abricots séchés
8 grains de raisin
4 cs de sucre de canne liquide («kuro-mitsu») ou de mélasse
matcha (très fine poudre de thé vert) pour saupoudrer, en vente dans les épiceries asiatiques

Gelée de matcha:
6 g de matcha, en vente dans les épiceries asiatiques
2 cs d'eau bouillante
3 g d'agar-agar
2 cs de sucre
3 dl d'eau

PRÉPARATION

1) Pour la gelée de matcha, délayer le matcha dans l'eau bouillante. Verser l'agar-agar, le sucre et l'eau dans une casserole et porter à ébullition à feu moyen en mélangeant bien à l'aide d'un fouet. Laisser mijoter env. 2 min. Retirer la casserole du feu. Ajouter le matcha délayé sans cesser de remuer. Rincer le moule sous l'eau froide. Y verser la préparation au matcha. Laisser raffermir la gelée durant env. 2 h au réfrigérateur.

2) Fouetter la crème. Démouler la gelée sur une planche et la couper en dés. Les dresser sur des assiettes avec les haricots azuki, les abricots, les raisins et la crème. Arroser la gelée de sucre liquide. Saupoudrer la crème de matcha.

Préparation: env. 20 min + raffermissement env. 2 h
Valeur nutritive: par personne, env. 3 g de protéines, 18 g de lipides, 37 g de glucides, 1350 kJ / 320 kcal



Duracell est en vente à votre Migros

MGB www.migros.ch WIRZ

PLUS DE FROMAGE POUR NOTRE ARGENT!

BAISSE DE PRIX DURABLE DE 10% EN MOYENNE SUR DE NOMBREUSES MARQUES DE FROMAGE*



EN PREMIÈRE LIGNE DANS LA LUTTE POUR UNE QUALITÉ HORS PAIR À PRIX BAS.

*Notre nouveau succès: par exemple, Leerdammer en tranches, 200 g, désormais Fr. 3.50 au lieu de Fr. 3.90 (-10.3%). Valable à partir du 29.4.2013.

MIGROS

M comme Meilleur.

NEUCHÂTEL-FRIBOURG

Rhubarbe «De la région»

La rhubarbe fait partie des produits typique du Seeland, principalement du Vully. Utilisée et cuisinée comme un fruit, elle est cependant un légume qui s'apprête de bien des manières. Connue pour sa saveur très acide, elle s'accompagne généralement d'une bonne dose de sucre. Elle ne se mange quasiment jamais crue, mais peut être dégustée en gâteau, en compote, en coulis, tout comme en mousse ou en confiture. La rhubarbe «De la région» est désormais disponible dans les rayons de votre Migros.



Julien Cressier est le fournisseur en rhubarbe de la coopérative.

Le miel des histoires

Le nouveau festival neuchâtelois «Paroles sous le pommier» nous dévoile ses contes à croquer.

Les conteurs, c'est comme les abeilles. Ils ont toujours été là. Si un jour ils venaient à disparaître, l'humanité serait en danger.

Tout comme les abeilles participent à la fécondation des fleurs, les conteuses et les conteurs transportent les histoires de bouche à oreille, de cœur à cœur, pour rendre féconde notre imagination, rendue aujourd'hui paresseuse par l'omniprésence des images.

Un festival naît ce printemps en Suisse romande

Le miel des histoires a une saveur de reviens-y. Pour prendre goût à ce plaisir simple, rien de tel que de faire ou refaire l'expérience d'une soirée de contes. Même si l'on est adulte.

Cela tombe bien puisqu'un festival tout neuf, créé par l'association Paroles et animé comme une ruche, naît ce printemps en Suisse romande. Il s'appelle «Paroles sous le Pommier». Il a lieu les 3, 4 et 5 mai dans la vieille ville de Neuchâtel. Son centre? Le Théâtre du Pommier, rue du Pommier 9.

Riche de six conteuses et conteurs de métier issus de cultures aussi diverses que le Liban rural, le Canada indien, le nord de l'Afrique de l'ouest ou les territoires franco-suisses, le plus jeune des festivals d'Helvétie vous attend, que vous soyez adulte ou enfant, versé dans les contes ou débutant pur sucre.

Texte: Ariane Racine
Photos: Tomasz Mysluk

Informations et billetterie: www.associationparoles.ch ou au 032 725 05 05.



Jihad Darwiche, un des six conteurs présents du 3 au 5 mai à Neuchâtel.

8 billets à gagner!

4 x 2 billets sont mis au concours. Pour participer, répondez à la question suivante: **comment se nomme le festival de contes neuchâtelois?** Envoyez un mail jusqu'au 1er mai à l'adresse suivante: paroles@hotmail.ch. Un tirage au sort désignera les gagnants.

Photos: Pierre-William Henry / Tomasz Mysluk

Le «Big Brother» de la coopérative

Nicolas Schindelholz officie depuis quelques années comme promoteur des ventes à Migros. Il veille à ce que les douze magasins de la région fribourgeoise présentent leur marchandise dans les règles de l'art… tout en restant un personnage fort sympathique.



Nicolas Schindelholz, au centre, en discussion avec ses collègues des magasins.

Nicolas Schindelholz serre une main par-ci, échange deux mots par-là, ce matin à un endroit, cet après-midi ailleurs et demain autre part. Ce «globe-trotter» bien dans ses baskets totalise dix-sept ans à Migros, dont sept en tant que promoteur des ventes.

Nicolas Schindelholz, on dirait que vous connaissez tout le monde et que chacun vous connaît! Quel est votre terrain d'action?
La coopérative Migros Neuchâtel-Fribourg compte trente-six magasins, dans lesquels je suis répondant pour la boulangerie et les produits laitiers. Mais avant tout je suis promoteur des ventes pour les douze magasins fribourgeois. Je suis donc presque toujours en route et j'aime passer d'une surface de vente à une autre, aucun jour n'est pareil.

Pour faire quoi, au juste?
Pour visiter quatre ou cinq magasins par jour. Mon rôle, en gros, est de contrôler que tout soit bien mis en rayon: que le bon produit soit présent au bon endroit, au bon moment, en bonne quantité, avec l'affichage adéquat, cela afin que le clients trouve ce qu'il cherche sans perdre de temps. En somme, il s'agit là d'un travail de précision qui demande à être alerte quotidiennement.

Vous arrivez parfois à l'improviste. On vous craint?
Certaines visites sont planifiées, d'autres pas. Mais je ne fais pas la police! De toute manière, les véhicules mis à disposition par l'entreprise ne passent pas inaperçus: le logo «De la région» nous précède! Nous travaillons vraiment tous dans un état d'esprit de collaboration et de soutien, avec un objectif commun. Celui de satisfaire notre clientèle et d'être toujours au plus proche de ses aspirations. Nous sommes également tous à la recherche des spécialités de notre région et elles sont nombreuses.

Que regardez-vous en premier dans un magasin?
Son état général: tenue, propreté, volume de marchandises. En somme, un promoteur de vente a l'œil d'un client exigeant. Il faut que la marchandise fasse envie, qu'elle soit aisément accessible, que ce soit pratique et logique pour le consommateur.

Qui décide de ces agencements?
C'est un travail d'analyse qu'on fait en amont, en collaboration avec plusieurs



services. On établit des concepts de vente, qu'on transmet aux chefs de rayon. Dans la pratique, une semaine pour moi, c'est un jour au bureau et quatre en magasins. Mais parfois l'inverse. J'apprécie énormément de voir en magasin la mise en pratique de ce qui est décidé dans nos bureaux. Et les collègues à la vente sont aussi très heureux de voir les résultats.

Et dans votre rayon de prédilection, vous craquez pour quoi quand vous avez un petit creux?

J'apprécie tout particulièrement les mini-taillaules de la région. Difficile d'y résister!

Entretien: Lili Marchand
Photos: Pierre-William Henry

«Notre objectif commun à tous est de satisfaire la clientèle.»
Nicolas Schindelholz



Jambon à l'ancienne

Produit par la boucherie Montandon aux Ponts-de-Martel dans le canton de Neuchâtel, le jambon cuit à l'ancienne «De la région» pourra être dégusté à Marin Centre **du mardi 7 mai au samedi 11 mai.** Sa recette traditionnelle confère à ce jambon à l'os un goût unique qui saura trouver ses amateurs de produits nobles. Passez au stand et savourez cette viande de chez nous.

Pain de tradition

On peut bien sûr le tartiner à sa guise, le beurrer et le «confiturer» joyeusement. Mais le pain paysan fabriqué chez Jowa à Saint-Blaise, dans la boulangerie Migros, se suffit parfaitement à lui-même: c'est un délicieux pain clair à base de farine de froment – et qui porte le label «De la région». Traditionnel et goûteux, ce pain paysan a une autre qualité appréciable: il se garde bien. Pour ne pas perdre une miette de sa saveur, le mieux est de le conserver, si nécessaire, dans un endroit sombre: soit dans une armoire, enveloppé dans un sac en toile sec, soit dans une huche. Ce sera pour mieux le ressortir au moment du déjeuner, du goûter ou en l'accompagnant d'un bon fromage, «De la région» comme lui.





Le pain paysan «De la région» se conserve plus longtemps qu'un pain traditionnel.

Photos: LDD / Pierre-William Henry

Adresse: *Société coopérative Migros Neuchâtel-Fribourg, Case postale 114, 2074 Marin-Epagnier, tél. 058 574 81 11.*
Changements d'adresse: *les changements d'adresse sont à communiquer à la poste. Le journal suivra automatiquement à la nouvelle adresse.*
Abonnement à «Migros Magazine»: *tél. 058 574 83 37, registre.mnf@gmnefr.migros.ch*

LE MEILLEUR DE

OFFRES VALABLES DU 30.04 AU 6.05.2013,





20%

1.80

au lieu de 2.25

Le Britchon
«De la région.»
Préemballé, env. 250g
Les 100 g





30%

3.50

au lieu de 5.-

Filet d'omble chevalier
«De la région.»
Pisciculture de Neirivue
Les 100 g



3.80

au lieu de 4.65

Jambon de la borne fribourgeois Le Dzodzet
Prétranché, «De la région.»
Les 100 g



20%

2.90

au lieu de 3.65

Minis filets de poulet
«De la région.»
Emballage env. 400 g
Les 100 g

VOTRE REGION !

JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK



L'offre du jour

Filets de palée «De la région.»
sauce neuchâteloise.
Garnis

Provenance: «De la région.»

Fr. 16 .-







20%

4.40

au lieu de 5.60

Saucisses des golats
«De la région.»
1 paire de 250 g

De la région.
MIGROS

20%

3.80

au lieu de 4.80

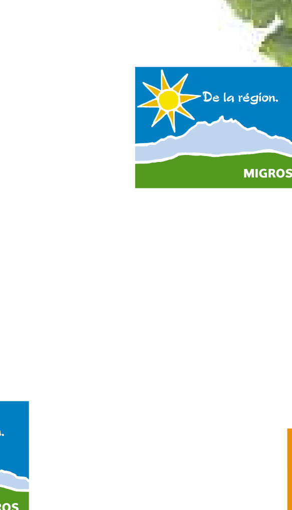
Tous les géraniums
20% de réduction
«De la région.»
Pot de 13 cm

6.90

au lieu de 9.20

Rhubarbe
«De la région.»
Le kg





Société coopérative Migros Neuchâtel-Fribourg

MIGROS

M comme Meilleur.



Energizer est en vente à votre Migros



Ça swingue dans la cité

En démocratisant un sport longtemps considéré comme élitiste, le golf urbain permet également de découvrir une ville tout en s'amusant. «Migros Magazine» a testé le parcours de Fribourg.

Le golf se pratique aussi en ville. En Romandie, c'est Fribourg qui a balisé le premier parcours urbain.

Un club, une balle et… une ville! Voilà quelques années déjà que le golf ne se pratique plus exclusivement sur un gazon taillé au millimètre près. C'est désormais en pleine cité que s'exercent les Tiger Woods en herbe. Si pour certains la discipline, baptisée golf urbain ou street golf, se pratique «à la sauvage», en utilisant caniveaux, poubelles et panneaux publicitaires comme obstacles, quelques villes romandes en proposent une version assagie et balisée. Cap sur Fribourg, pionnière en la matière.

Avant de se lancer dans l'aventure, rendez-vous à l'office du tourisme pour obtenir le matériel. Nul besoin toutefois d'embaucher un caddie – la personne portant habituellement la sacoche du golfeur – un seul club à trois faces sera suffisant pour l'ensemble du parcours. En revanche, on se munira d'une petite réserve de balles, celles-ci ayant paraît-il une fâcheuse tendance à se loger dans des endroits inaccessibles ou à disparaître au fond de la Sarine… «Nous en perdons une quantité astronomique, reconnaît Cédric Clément, responsable du marketing à Fribourg Tourisme et Région. Les archéologues du futur se poseront certainement beaucoup de questions en les découvrant…»

Un matériel spécial pour éviter tout risque de dommage

C'est bien là le seul effet collatéral de l'activité. Car contrairement à ce que l'on pourrait craindre, aucune vitre cassée, aucune tête heurtée, aucun accident de circulation n'a été imputé à une balle frappée un peu trop vigoureusement… «Les trous ont été disposés de façon à éviter ce genre de situations. Par ailleurs, il ne s'agit pas de balles de golf traditionnelles: celles que nous utilisons sont semi-rigides. En fait, nous employons le même matériel qu'en swin golf *(ndlr: variante simplifiée du golf)*.»

Mais trêve de discussion: engageons-nous sur le parcours! Si l'on en croit le plan fourni avec le matériel, le premier trou se situe à deux pas de l'office du tou-

EN EXCLUSIVITÉ ROMANDE : CROISIÈRES FLUVIALES

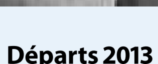
Le Meilleur du Rhin et de la Moselle

LICENCE TO CRUISE



Contingents de cabines à prix réduit pour les réservations jusqu'au 31.05.2013

8 jours dès CHF 890.–



- **Lieu d'embarquement idéal à Bâle**
- **Navire luxueux, à la pointe de la technique**
- **Le romantique canal de Lorelei**
- **La découverte d'une région magnifique**
- **Des prix de lancement exclusifs**

MS Edelweiss*****+

Le nouveau fleuron de la flotte Scylla sera inauguré cette année. Ses 90 cabines confortables et modernes sont toutes équipées de douche/WC, sèche-cheveux, minibars, coffre-fort, télévision à écran plat, radio, air conditionné et accueillent un maximum de 180 passagers. Les fenêtres du pont principal ne peuvent pas être ouvertes, mais les cabines des pont central et supérieur sont dotées de balcons à la française. Autres infrastructures de bord: deux restaurants, lounge/bar panorama, bar du lido sur le pont extérieur, boutique, café-internet, spacieux pont extérieur avec jacuzzi, putting green, petite terrasse d'observation à l'arrière. Tous les espaces intérieurs du navire sont non-fumeur.

Départs 2013

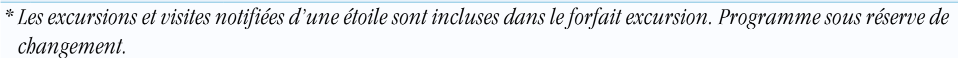
10.08. – 17.08.	31.08. – 07.09.	21.09. – 28.09.
17.08. – 24.08.	07.09. – 14.09.	28.09. – 05.10.
24.08. – 31.08.	14.09. – 21.09.	05.10. – 12.10.

Prestations incluses

- Croisière dans la catégorie de cabine choisie
- Pension complète à bord (3 repas/jour)
- Taxes portuaires
- Guide touristique Suisse expérimenté

Non inclus: Acheminement jusqu'à Bâle, boissons et dépenses personnelles, pourboires au personnel de bord (€ 5.–p.pers./jour), frais de dossier (CHF 20.–), assurance frais d'annulation (CHF 30.– p. pers.)

Jour / destination / programme / excursion		
1	Bâle	Acheminement individuel. Embarquement à 13h30. Départ du navire à 14h30.
2	Myence – Coblence	Visite (*) de la ville de Gutenberg au cours de laquelle vous admirerez l'Eglise de Saint-Etienne et ses fenêtres bleues. Navigation scénique sur le «romantique Rhin».
3	Coblence – Alken – Boppard	Au cours de l'excursion à Alken (*), vous découvrirez la délicieuse ville de Cochem et participerez à une dégustation de vin. Ensuite vous naviguerez aux abords du château de Stolzenfels et du«Königsstuhl» (siège royal).
4	Boppard – Rudesheim	Navigation scénique et découverte de la Vallée romantique du Rhin et du rocher schisteux de Lorelei qui s'élève à 132 m au-dessus du fleuve, Temps-libre l'après-midi pour découvrir Rudesheim.
5	Rudesheim – Frankfort	Arrivée vers midi à «Mainhattan», Francfort, souvent surnommée ainsi en en référence au cours d'eau qui la traverse et au quartier «Manhattan» à New York. Une excursion (*) vous fera découvrir les «Main Towers» (*).
6	Spire – Baden-Baden	Visite guidée (*) de Spire, marquée par le 18e siècle et ses constructions baroques – à l'exception de l'héritage médiéval que constitue la cathédrale (une des plus grandes d'Allemagne), classée depuis 1981 au patrimoine mondial de l'humanité. Ensuite, excursion dans la station thermale de Baden-Baden. Ré-embarquement à Plittersdorf.
7	Kehl – Colmar	Navigation jusqu'à Breisach. Excursion (*) à Colmar avec visite de la ville.
8	Breisach – Bâle	Débarquement après le petit-déjeuner. Retour de Bâle individuel.



** Les excursions et visites notifiées d'une étoile sont incluses dans le forfait excursion. Programme sous réserve de changement.*

Prix (CHF) par pers. en occupation double		
Cab. 2 lits pont principal arrière	~~1590~~	890
Cab. 2 lits pont principal	~~1690~~	990
Cab. 2 lits pont central, pont à la française	~~2090~~	1390
Cab. 2 lits pont supérieur, pont à la française	~~2290~~	1590
Majoration single pont principal		190
Majoration single pont central		890
Majoration Single pont supérieur		990
Forfait excursion (6 excursions*)		140



Restaurant «Jungfrau»



Loreley





Coblence



Panoramalounge / Bar

en collaboration avec Thurgau Travel



032 755 99 99 www.CruiseCenter.ch

CruiseCenter SA · Rue de l'Hôpital 4 · 2000 Neuchâtel · Neuchatel@CruiseCenter.ch



Le parcours débute derrière le nouveau théâtre Equilibre.



Les balles sont moins rigides que celles utilisées dans la version classique du golf.

risme. Rapidement, sur une grande esplanade verte, nous repérons le piquet bleu qui signale le tapis de départ. Un piquet rouge marque l'emplacement du trou… une vingtaine de mètres plus loin. On est quand même assez loin du minigolf: pour approcher le plus possible la balle de son objectif, il va falloir swinguer!

Du centre agité à l'ambiance médiévale de la Basse-Ville

Chance du débutant oblige, le premier coup est réussi. La balle prend une jolie courbure et part plus ou moins dans la bonne direction. Finalement, ce n'est pas si difficile que ça! Cet élan d'autosatisfaction sera de courte durée… Car nous avons beau nous trouver maintenant à quelques mètres du trou, le but n'est pas encore atteint. Il s'agit de bien doser ses coups et de s'adapter au terrain. Qui aurait cru que la balle courrait si rapidement dans l'herbe? Trop longue, trop courte, elle finira par rentrer. Cinq coups nécessaires pour boucler cette première étape (on s'empresse de noter le résultat sur le tableau prévu à cet effet au verso de la carte): peut mieux faire…

Difficile de passer inaperçu en se rendant au deuxième trou: nous sommes en plein centre ville, et le beau temps a attiré touristes et Fribourgeois sur les nombreuses terrasses qui ont élu domicile sur les rues piétonnes. Nos clubs de golf attirent forcément quelques regards intrigués, même si, comme l'explique Cédric Clément, «depuis cinq ans que le parcours existe, les gens s'y sont habitués». Arrivés sur la place Georges-Python, il faut donc compter avec un certain public – fort heureusement pas vraiment attentif – pour renouveler l'expérience du swing… en montée, cette fois-ci, le trou se trouvant certes relativement près mais au sommet d'un talus. Heu… le résultat n'est pas encore très probant!

On se dirige à présent vers la Basse-Ville. En entamant la descente, une vue magnifique s'offre à nos yeux: des toits rouges en rangs serrés, la Sarine et, plus loin, les vertes collines. «Dès l'année prochaine, nous allons poser des

tables panoramiques sur l'ensemble des postes», souligne Cédric Clément. Des modifications sont également prévues pour le mois de juin 2013: certains trous, jugés trop difficiles par les utilisateurs, seront remplacés et un itinéraire spécialement adapté aux familles sera proposé. Car il faut bien compter 4 ou 5 kilomètres de marche (et de nombreuses montées, Fribourg étant connue pour sa géographie vallonnée!) si l'on effectue le parcours dans son intégralité. «Rares sont ceux qui couvrent les dix-huit trous, convient Cédric Clément. Mais on peut aisément choisir les postes que l'on veut visiter ou même s'arrêter boire un verre en cours de route. Le but demeurant de découvrir la cité de manière ludique.»

Des étapes urbaines… et campagnardes aussi

Et en effet, après un troisième trou, sur du gravier cette fois-ci (on en vient à regretter le gazon qui déviait moins la balle dans sa course), le parcours nous mène à l'une des curiosités de Fribourg: son funiculaire qui depuis 1899 relie le centre à la Basse-Ville et fonctionne aux eaux usées. On se laissera ensuite séduire par l'ambiance médiévale qui règne dans ce quartier historique de la ville, entre fontaines, ruelles et escaliers.

Des bords de la Sarine (victoire: la balle n'a pas fini dans l'eau!) au pont de Zähringen, en passant par la chapelle Saint-Jost, dont la situation idéale sur une colline offre un panorama magnifique sur la cathédrale Saint-Nicolas dominant la ville, les étapes s'enchaînent, certaines presque campagnardes, d'autres définitivement urbaines. A l'image du 18e et dernier trou, sur la place du Marché-aux-Poissons: les voitures passent tout près et nous voilà, club en main, à prier pour que notre balle ne rebondisse pas sur l'escalier et ne termine pas sa course sous leurs roues. Mais non: après quelques heures de jeu, les gestes sont mieux maîtrisés, même si, définitivement, toute carrière à la Tiger Woods est à écarter… *Texte: Tania Araman*

Photos: François Wavre/Rezo

Infos pratiques

Le parcours est ouvert toute l'année. Le matériel est à retirer à l'Office du tourisme de Fribourg, place Jean-Tinguely 1 (lu-ve, 9 h-18 h, sa 9 h-15 h) En dehors de ces horaires (dimanches inclus), le matériel peut être retiré à l'Hôtel NH Fribourg, à côté du 1er trou.
Tarif (par club): Fr. 9.– (adultes), Fr. 5.– (enfants), Fr. 7.– (groupes dès dix personnes)
Réservation: 026 350 11 11
Plus d'infos: www.fribourg-tourisme.ch

Ailleurs en Suisse romande

Genève
Dans la Cité de Calvin, le parcours se décline en neuf trous, sur un circuit (gratuit!) qui permet de découvrir divers lieux emblématiques de la ville tels que le parc des Bastions, le Monument Brunswick et le Jardin Anglais. Ouvert du 27 mai au 29 septembre. Infos: www.ville-geneve.ch

Morges
Du centre-ville à la plage de Préverenges, le golf urbain de Morges promet, en dix-huit trous, une belle balade au bord du lac! Ouvert toute l'année. Infos: www.golf-en-ville.ch

Lausanne
Point de parcours balisé dans la capitale vaudoise: ce sont les poubelles et les fontaines, entre autres, qui font office de trous dans cette version plus «sauvage» et peut-être plus authentique de golf urbain. Infos auprès de l'Urban Golf Lausanne: https://sites.google.com/site/urbangolflausanne



Une vue sur la Basse-Ville de Fribourg avec en arrière-fond l'entrée dans la vallée du Gottéron.

À DÉCOUVRIR SUR INTERNET

Chaque semaine, découvrez une nouvelle idée de réalisation. Par exemple dans les domaines de la décoration, de la cuisine, des soins du corps et du jardinage.

MIGROS MAGAZINE.ch

La magie du bouturage

Une feuille, même juste un bout, suffit à faire pousser de nouveaux plants. Avec beaucoup de soin, de patience… et les conseils des apprenties horticultrices Léa Cloux et Laetitia Kolb.



Léa Cloux (à g.) et Laetitia Kolb vous montrent comment bien bouturer une plante.

Pas besoin de vouloir multiplier ses plantes: le simple plaisir de voir surgir de petites pousses de terre suffit à se lancer dans le bouturage! Deux types de plantes s'y prêtent particulièrement bien:

■ les succulentes, dont on coupe une feuille qui est elle-même divisée en tronçons. Chaque tronçon peut ensuite être planté.

■ les plantes charnues, comme les bégonias, saintpaulia, etc., dont on plante une feuille. Celle-ci est au préalable réduite des deux tiers de sa surface et sa tige est coupée à 3 centimètres.

Dans les deux cas, il s'agit ensuite d'envelopper le pot d'un cellophane bien fermé, qui permet de limiter l'évaporation et de conserver un climat humide. Le pot doit être gardé dans un endroit lumineux et chaud (entre 20 °C et 30 °C) et le terreau doit rester humecté, mais pas gorgé d'eau.



On s'y met!

Retrouvez toutes les étapes expliquées en détail sur www.migrosmagazine.ch (rubrique A votre service)



Prélever une feuille de la plante de base.



Couper la feuille en tronçons de 4 à 5 centimètres de large.



Envelopper le pot avec du cellophane et bien fermer le tout.

Fiche technique

■ soucoupe remplie d'eau
■ planchette
■ feuille de plastique transparent
■ scotch
■ agrafeuse
■ greffoir
■ terreau pour plantes vertes (ou plantes d'appartement)



Après environ deux mois pour les plantes charnues et trois mois pour les succulentes, la patience est récompensée avec l'apparition de petites racines et de mini-plants. Attendre que les uns et les autres aient bien poussé, avant de rempoter le tout.

Texte: Véronique Kipfer

Léa Cloux, secteur «Horticulture»

Chaque semaine, un(e) apprenti(e) nous présente une facette de son métier, au travers d'une démonstration pratique. Et nous parle de sa formation, de son quotidien et de ses projets.

Son prénom: Léa
Son nom: Cloux
Son âge: 17 ans

■ **Son cursus:** elle a suivi son cursus scolaire en VSO jusqu'en 9e, puis a fait un stage à la Ville de Lausanne, avant d'en faire un au COFOP. Elle a ensuite pu commencer directement son apprentissage au COFOP.

■ **Sa formation actuelle:** elle est en 1re année CFC.

■ **Pourquoi ce métier?** «Au départ, je voulais faire fleuriste. Mais étant donné qu'il est difficile de trouver des places dans ce métier, j'ai fait un stage d'horticultrice à la Ville de Lausanne et cela m'a beaucoup plu.»

■ **Est-elle contente de son choix?** «Oui, beaucoup! Cela me plaît de travailler dans la nature, de voir toutes ces couleurs. Et découvrir plein de nouveaux noms de plantes, c'est vraiment passionnant!»

■ **Ses projets professionnels:** «Réussir mon CFC, puis rester dans ce métier ou dans les fleurs, mais en tout cas toujours exercer une profession en rapport avec la nature.»

■ **Son rêve:** «Je vis la vie comme elle vient, et me concentre sur mon avenir.»



«Je vis la vie comme elle vient, et me concentre sur mon avenir.»


M SÉLECTION
LA COLLECTION DU
MUSÉE MIGROS
D'ART CONTEMPORAIN
MUSÉE RATH
17 MAI - 22 SEPTEMBRE 2013
Image: Andy Warhol, Joseph Beuys, 1980 © The Andy Warhol
Foundation for the Visual Arts, Inc. / 2013, ProLitteris, Zurich
MIGROS
Société coopérative Migros Genève
MIGROS
pour-cent culturel
MIGROSMUSEUM
für Gegenwartskunst
POST TENEBRAS LUX
VILLE DE
GENÈVE
MUSÉES D'ART
ET D'HISTOIRE
DE GENÈVE
WWW.VILLE-GE.CH/MAH

«Depuis petite, je fais du jardinage»



Laetitia Kolb, secteur «Horticulture»

Son prénom: Laetitia
Son nom: Kolb
Son âge: 21 ans

■ **Son cursus:** elle a terminé son cursus scolaire fin 2007, puis a fait un an d'OPTI à Payerne. Elle a ensuite enchaîné diverses expériences professionnelles de quelques mois: serveuse dans un tea-room, gardienne d'enfants, avant d'entamer son apprentissage au COFOP en 2012.

■ **Sa formation actuelle:** elle est en 1re année CFC.

■ **Pourquoi ce métier?** «Depuis petite, je fais du jardinage. J'ai commencé avec des fleurs, des légumes.»

■ **Est-elle contente de son choix?** «Oui, c'est même presque mieux que le métier de fleuriste, car c'est plus diversifié. D'ailleurs, je peux aussi faire des bouquets en été! Et j'aime voir comment se développent les plantes. J'aime particulièrement les strelitzia (oiseaux du paradis), les orchidées, mais de toute manière, c'est rare qu'une plante ne soit pas jolie!»

■ **Ses projets professionnels:** «J'aimerais obtenir mon CFC d'horticultrice, puis peut-être envisager une formation de fleuriste.»

VOS QUESTIONS

Peinture bosselée

J'ai des moisissures au plafond et j'ai vu qu'à un ou deux endroits, l'ancienne couche de peinture fait une petite bosse… donc, si je frotte, je vais carrément enlever la peinture à cet endroit-là! Est-ce gênant? *Sonia Chiffelle, sur www.migrosmagazine.ch*



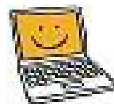
Katty Garrido, responsable du secteur «Décoration d'intérieur», Obi, Renens, www.obi-brico.ch
Au contraire, il est nécessaire de faire disparaître ces bulles, sous lesquelles se dissimulent certainement aussi des moisissures. Il vous faut donc poncer ces bulles, bien traiter avec un spray anti-fongique, laisser agir environ quinze minutes, puis frotter vigoureusement avec une brosse à risettes. Si vous traitez un plafond dans une pièce à vivre: rincez bien la surface traitée, laissez sécher puis appliquez votre peinture acrylique où c'est nécessaire.
Si c'est la cuisine ou une salle de bains: laissez bien sécher, puis appliquez votre peinture glycéro.

Une grosse goutte de cirage noir est tombée sur mon jeans. Comment puis-je réparer les dégâts?
Amanda Moret, Saint-Blaise



Saupoudrez la tache de terre de Sommières et laissez agir une nuit. Cela va éponger la graisse. Puis utilisez soit un détachant spécifique, soit du savon au fiel de bœuf, avec lequel vous frotterez la tache mouillée en faisant mousser (attention de ne pas élargir la tache en frottant!). Laissez agir la mousse durant une à deux heures environ (si la tache n'a pas totalement disparu, réitérer le frottage et laisser à nouveau agir la mousse durant un certain temps), avant de mettre votre jeans à la machine à laver.
Attention: ne jamais oublier de bien contrôler et détacher (si nécessaire) les textiles avant le lavage en machine, car une tache lavée est une tache fixée, donc très difficile à faire disparaître!

Photos: Vicky Althaus / Loan Nguyen, Getty/Matthew Ward



Ecrivez-nous! *Soumettez-nous vos questions de jardinage, nettoyage, travaux d'entretien ou problèmes de droit, à l'adresse: www.migrosmagazine.ch, rubrique «Au quotidien», onglet «A votre service». Nous y répondrons dans la mesure du possible.* MIGROS MAGAZINE.ch

MAINTENANT OU JAMAIS!

Inhalt&Form

Édition limitée

222.–

Aspirateur robot au prix M-Budget

5 options de nettoyage, vitesse de nettoyage 28 cm/s, 2 brosses latérales, réceptacle à poussière 0,6 l, filtre HEPA, niveau sonore 70 dB, 7 capteurs anti-collision, brosse turbo pour capturer les poils d'animaux



OFFRE VALABLE DU 23.4 AU 6.5.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK.
EN VENTE DANS LES PLUS GRANDS MAGASINS MIGROS ET MELECTRONICS.

Bientôt le bout du tunnel pour les allergiques?

François Spertini, médecin-chef au service d'immunologie du CHUV, nous dit tout sur le rhume des foins et la méthode de désensibilisation express à laquelle il met la dernière main.

Vingt à trente pour cent de la population souffre d'une allergie aux pollens, soit pratiquement trois fois plus qu'il y a trente ans. Quels sont les facteurs responsables de ce que l'OMS décrit désormais comme une épidémie?
L'hypothèse la plus probable repose sur ce qu'on appelle la théorie hygiénique. Quand un système immunitaire est stimulé par des bactéries et des virus, il a tendance, lorsqu'il réagit contre un pollen, à ne pas faire d'allergie. En revanche, quand il est dans un milieu aseptisé – une civilisation beaucoup plus propre telle que la nôtre où l'on est beaucoup moins exposé à des maladies infectieuses que dans des pays du tiers monde, par exemple –, il n'y a plus ce frein, et c'est l'allergie. Enfin, chez ceux qui sont prédisposés génétiquement à être allergiques évidemment.

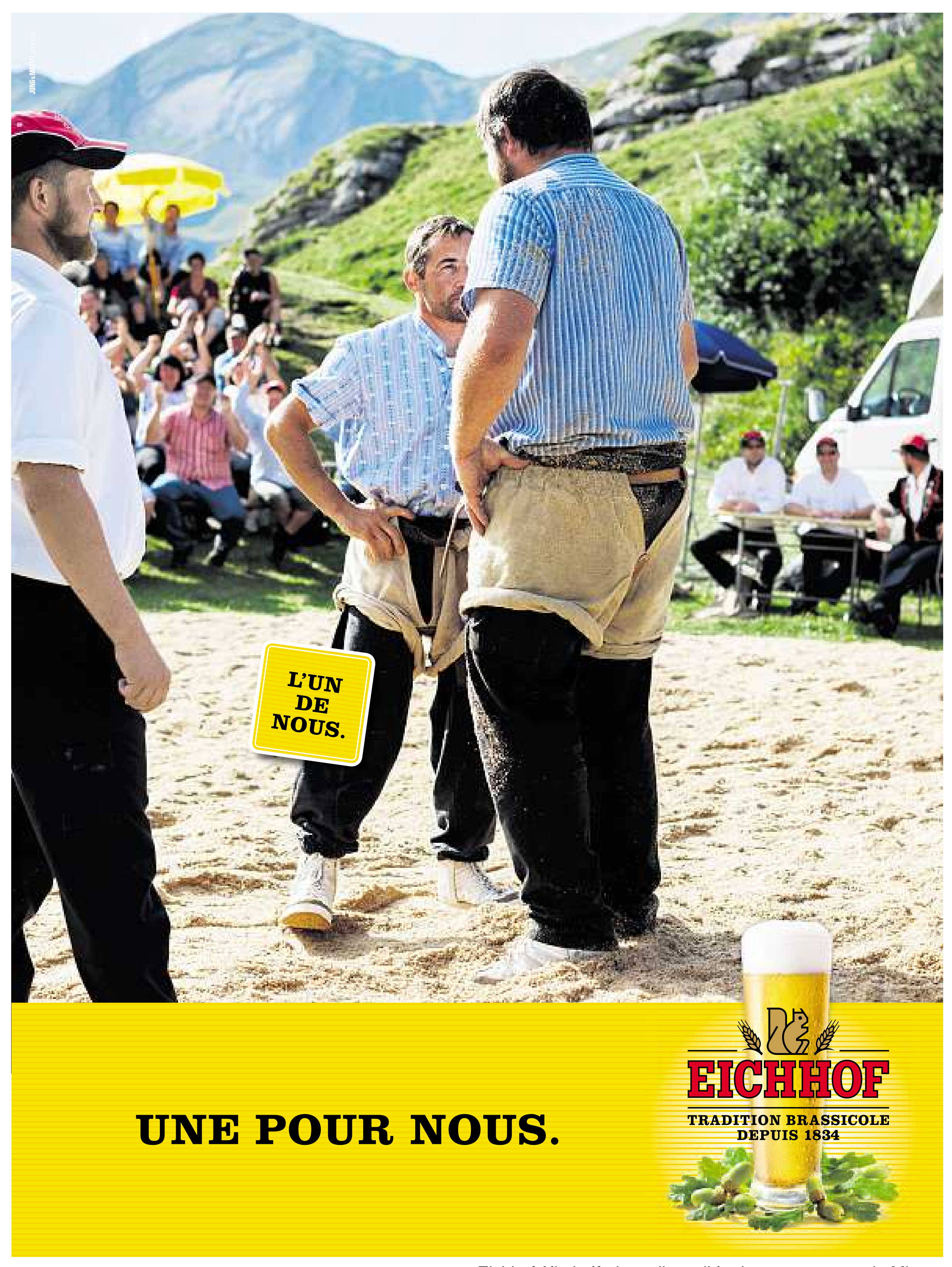


«La désensibilisation donne d'excellents résultats»
François Spertini, immunologue au CHUV

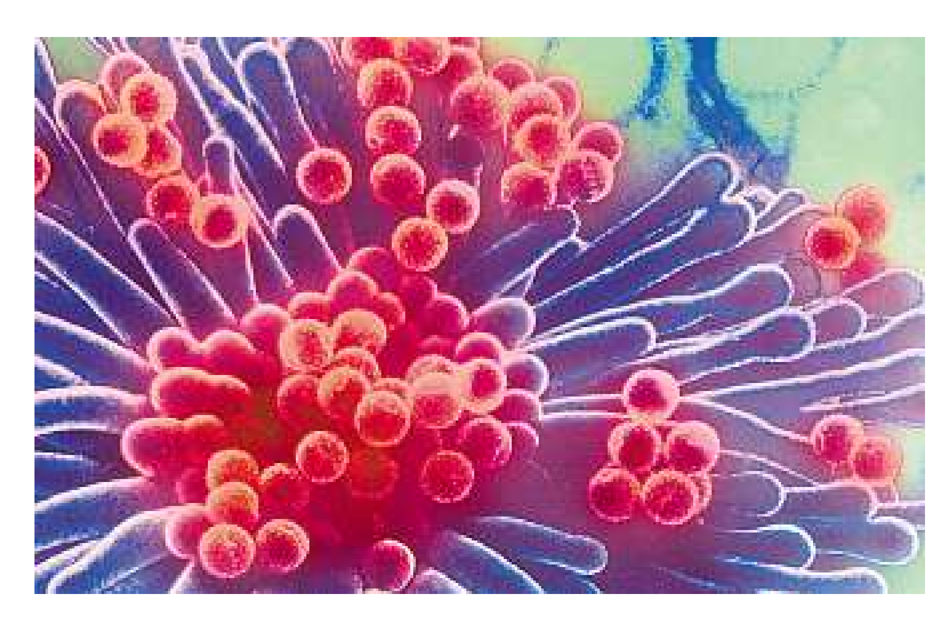
Quid de la pollution et du réchauffement climatique?
La pollution est plutôt un facteur d'inflammation. Donc, si vous êtes allergique, il vaut mieux habiter à Sainte-Croix qu'à Genève, car dans cette ville polluée vos symptômes risqueraient de s'aggraver. Quant au réchauffement climatique, il a plutôt un effet sur l'apparition d'espèces nouvelles.

Revenons à la théorie hygiénique: tient-elle vraiment la route?
Oui, même si elle n'explique peut-être

Une désensibilisation dure trois ans. Un temps qui pourrait être réduit à seulement deux mois.



Eichhof Alkoholfrei est disponible dans votre magasin Migros



Photo, réalisée à l'aide d'un microscope, de pistils d'une fleur (en bleu) avec aux extrémités les pollens allergènes (en rouge).

pas tout. Des observations ont été faites, montrant que des jeunes qui habitent dans des fermes où il y a une étable ont moins de risques d'allergie que ceux qui ont grandi en ville. Attention, nous parlons bien ici d'un effet préventif primaire qui s'exerce probablement durant la vie fœtale et les premières années de vie!

Que faire alors? Mettre les nourrissons dans des étables et des écuries?

La question que tous les chercheurs se posent maintenant, c'est quel est le mélange optimal de substances, qu'un tout petit pourrait soit ingérer soit respirer pour que ça fasse le même effet que de vivre dans une ferme.

Un vaccin ne serait-il pas plus facile à mettre au point?

Le vaccin généraliste contre l'allergie, je n'y crois pas trop. Parce qu'en matière de prévention primaire, il y a une nécessité absolue de ne pas avoir d'effets secondaires et aussi d'adopter un mode d'administration qui soit le plus doux possible. Donc, faire une injection à un nouveau-né, c'est à mon avis déjà limite.

Les personnes qui soupçonneraient une allergie aux pollens devraient-elles consulter systématiquement un spécialiste?

Non. Si une allergie est de faible importance, c'est une maladie que le pharmacien ou le médecin généraliste peut gérer. En revanche, quand les choses se compliquent, quand la période d'exposition est très longue, là ça vaut la peine de faire appel à un spécialiste qui pourra faire des tests cutanés permettant d'avoir rapidement une évaluation de beaucoup d'allergènes et de pouvoir expliquer au patient ce qui se passe.

«Quand la période d'exposition est très longue, il vaut la peine de faire appel à un spécialiste»

Quels sont les traitements prescrits habituellement?

Pour les cas bénins, des antihistaminiques, des gouttes oculaires ou un spray nasal. Pour les formes un peu plus sévères, des corticoïdes topiques. Pour les personnes qui vont très mal, de la cortisone orale. Et enfin, pour des situations où l'on voit une chronicité, et à condition d'un bon diagnostic et d'un impact sur la qualité de vie modéré à sévère, la désensibilisation.

Un traitement rebutant…

C'est vrai, la désensibilisation dure trois ans à raison d'une injection par mois. Mais c'est un traitement qui donne d'excellents résultats.

A terme, il y a heureusement de l'espoir puisque vous travaillez sur une méthode de désensibilisation express!

En collaboration avec la start up Anergis que j'ai fondée, nous sommes en train de terminer une étude européenne à laquelle participent 240 volontaires. Nous désensibilisons au pollen de bouleau en deux mois et cinq injections seulement. Les résultats sont attendus pour septembre. Si c'est concluant, ce produit sera sur le marché dans deux ans. Ça serait alors un sacré progrès pour les patients!

Texte: Alain Portner

Bons tuyaux

Où s'informer?

- Le site www.pollenetallergie.ch de aha! Centre d'allergie Suisse et de MétéoSuisse est une mine de renseignements sur les allergies et les pollens. On y trouve les prévisions polliniques, des tests en ligne, ainsi que des infos sur la floraison, les caractéristiques des principales plantes allergéniques, la météo et la pollution atmosphérique.
- Avec l'application «Pollen-News», ces données sont désormais disponibles également sur mobile.

Comment limiter les effets du pollen?

- Aérer brièvement le logis pendant la saison des pollens.
- Se laver les cheveux avant de se coucher.
- Dormir avec les fenêtres fermées.
- Eviter de mettre duvet et oreiller à la fenêtre.
- Ne pas sécher le linge à l'extérieur.
- Limiter les sorties par beau temps venteux.
- Installer un filtre à pollen dans la voiture.

Photos: Agence Vu (ouverture) / Getty (pollens) / DR

De l'argent contre une bonne note?

Du service rendu aux bêtes tâches quotidiennes, de la bonne prestation à l'école à la chambre rangée: faut-il rémunérer ses enfants?

Tout travail mérite salaire, dit l'adage. C'est peut-être vrai pour ce qui est de la vie professionnelle, mais lorsqu'il s'agit de simples tâches ménagères ou de menus travaux exécutés à domicile par ses enfants, ce qui relevait de l'évidence devient tout à coup moins clair. Alors, lorsqu'en panne de fonds propres pour s'acheter un paquet de bonbons votre petit dernier se met à monnayer le rangement de sa chambre, faut-il accepter de le rémunérer? Tout comme faut-il récompenser les bonnes notes?

Apprendre à réussir pour soi-même

La question est loin d'être anodine, car elle interroge tout parent sur les valeurs qu'il souhaite transmettre à ses enfants. Celles du travail accompli, de l'argent, du geste gratuit ou de la solidarité. Elle intervient aussi dans un contexte où le monnayage est omniprésent, relève le pédiatre et thérapeute familial établi à Lausanne Nahum Frenck.

«Notre société devient malheureusement de plus en plus vénale et néglige les valeurs fondamentales. Les parents comme les enfants veulent tout, tout de suite, et l'argent en fait partie.»

Faire un geste pour l'autre sans contrepartie, par générosité et par solidarité familiale, est un apprentissage essentiel dans la vie d'un enfant, poursuit-il: «C'est à cet âge que l'on s'habitue à faire les choses pour rien, par pur plaisir. En monnayant ces gestes, on risque de tomber dans le chantage à la rémunération.» (*lire encadré*)

Maman de deux enfants de 12 et 8 ans, Patricia accepte de rémunérer occasionnellement ses enfants, mais à des conditions très précises. «Il doit s'agir de tâches qui sortent de l'ordinaire. Ma fille a par exemple reçu un peu d'argent après être allée passer l'aspirateur chez sa grand-mère ou après avoir ramassé les feuilles mortes dans le jardin.» Les tâches quotidiennes, comme mettre la

Une récompense, pas un salaire

Donner de l'argent contre un service rendu qui sort de l'ordinaire, le pédiatre et thérapeute familial Nahum Frenck n'est pas contre. Toutefois, dit-il, **il faut que ce geste reste occasionnel.** Pas question que la pratique se systématise et se transforme en chantage à la rémunération ou en une façon d'acheter l'obéissance. «Il ne s'agit pas d'un salaire ni d'un prix au mérite.»
Le montant de la récompense importe peu, selon lui. Tout comme l'âge à partir duquel l'instaurer, si ce n'est que l'enfant doit savoir compter. «Plus que l'argent, c'est la symbolique qui importe, le fait de récompenser un acte exceptionnel.» En revanche, il est important de **contrôler l'usage qui est fait de cet argent** afin qu'il ne soit pas gaspillé inutilement. Il est aussi essentiel de ne pas en faire un tabou, de parler de ce qu'il représente, de sa valeur.

Illustration: Andrea Caprez / photo DR

table ou ranger sa chambre, ne sont pas rémunérées, tout comme les bonnes notes. «Je veux que mes enfants apprennent à travailler à l'école pour eux-mêmes et pas dans le but de recevoir de l'argent. Quant aux tâches ménagères, j'estime qu'il s'agit d'un travail d'équipe, un service rendu à la famille qui participe à son bon fonctionnement.»

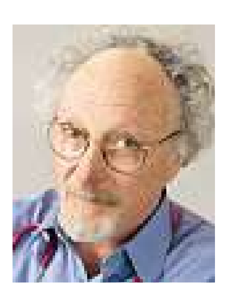
Même avec des règles claires, Patricia a dû faire face aux sollicitations de ses enfants: «A une période, ils étaient très demandeurs de rendre des services, ils cherchaient à se faire de l'argent parce qu'ils avaient envie de s'acheter quelque chose. Mais cela a passé depuis que leur tirelire s'est remplie à Noël!»

Une manière de responsabiliser son enfant?

Accepter de jouer le jeu, même du bout des lèvres, peut ainsi très vite se révéler un engrenage infernal. C'est ce qui est arrivé à Maya, qui a consenti à rémunérer sa fille contre des services rendus. «Je pensais que cela la responsabiliserait, et l'aiderait à savoir gérer son argent, écrit-elle sur un forum féminin. Mais en réalité, elle le dépensait pour s'acheter des futilités, et en deux jours, elle n'avait plus rien. J'ai donc arrêté.»

Aujourd'hui, Maya préfère récompenser sa fille en lui offrant le jeu ou le vêtement dont elle rêve suite à un bon comportement. «Comme ça, je suis certaine qu'il sera bien utilisé. Car la seule façon pour eux de se rendre compte de la valeur de l'argent, c'est de le gagner un jour avec un vrai travail. Là, ils verront aussi comment réussir à boucler leurs fins de mois!»

D'aucuns estiment pourtant qu'offrir de temps à autre quelques francs contre un service aide à prendre conscience de la valeur de l'argent. Comme Alex, qui préfère «rémunérer un enfant qui «bosse» plutôt que de donner de l'argent à un enfant oisif qui attend chaque mois son argent de poche.» Reste à savoir combien. *Texte: Viviane Menétrey*



«Notre société devient de plus en plus vénale»

Nahum Frenck, pédiatre

Une bulle de sérénité

La Peugeot 508 RXH Hybrid4, avec son ambiance paisible et feutrée, offre à ses passagers un confort de conduite exceptionnel.



L'habitacle

Quel luxe! Quelle harmonie! Les finitions sont parfaites et les éléments fort agréables au toucher à tel point que plusieurs de mes passagers m'en ont fait la remarque. Espace et luminosité sont maîtres dans cette bulle de bien-être.



Quatre modes

ZEV: permet de conduire en tout électrique si la batterie est suffisamment chargée. **AUTO:** l'ordinateur gère automatiquement la balance entre moteurs électrique et thermique en minimisant la consommation. **SPORT:** le système combine la puissance des deux blocs pour une conduite sportive. **4WD:** les deux moteurs s'allient pour une motricité optimale sur terrain difficile.





Par Leïla Rölli, chroniqueuse automobile

Et dans la vraie vie, elle est comment cette voiture?

Cette semaine, la nature s'est mise en quatre pour m'offrir des conditions de test optimales. Neige, pluie, vent, verglas, boue, brouillard... mis à part une tempête de sable, rien n'a été épargné à la Peugeot 508 RXH. Ce beau break massif m'a préservée des éléments avec force et témérité. Etrange sensation que de rouler dans ce mastodonte. Imaginez-vous en visite dans un aquarium. La pression de l'eau et la faune marine n'inquiète pas, car le vitrage est suffisamment épais pour préserver les visiteurs qui évoluent dans un calme respectueux. L'ambiance paisible et feutrée et le silence permettent d'admirer la beauté des fonds marins en toute insouciance. Cette sensation particulière, je l'ai retrouvée au volant de la 508 RXH. J'étais si bien calfeutrée dans cet habitacle spacieux que j'avais l'impression d'être coupée du monde. Parfois un peu lourde dans son comportement en mode «AUTO», il suffit de tourner une molette située sur la console centrale et de passer en mode «SPORT» pour obtenir plus de dynamisme. La console, il faut l'apprivoiser. Très complète, elle fourmille de fonctions. Entre la commande des

Le look

La 508 RXH est un break imposant avec un avant très affirmé. Les renflements du capot, sa calandre stricte, ses phares étirés et ses LED qui ressemblent à des mandibules lui confèrent des airs de gros insecte agressif et cassent avec brio l'image de la familiale «plan-plan».



Le tableau de bord

Il fourmille de fonctions, ce qui demande un petit temps d'adaptation pour comprendre où trouver les commandes. Un écran de 7 pouces fort pratique regroupe l'affichage audio, média GPS ainsi qu'un ordinateur de bord renseignant sur l'état du véhicule et sa consommation.



Sous le capot

Le moteur thermique de 163 ch se combine au moteur électrique (qui se trouve sous le coffre) et ils développent alors une puissance allant jusqu'à 200 ch. Une alliance judicieuse qui permet de belles performances et une consommation plus que raisonnable.

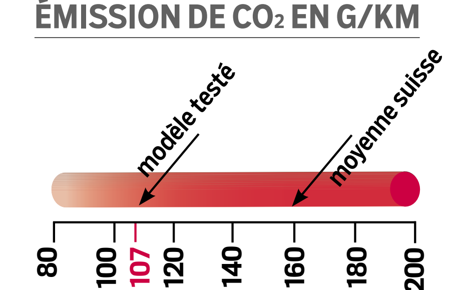


Fiche technique

Peugeot 508 RXH Hybrid4
Moteur/transmission: électrique + diesel 2.0 HDo FAP, 4 cylindres, 1997 cm³, 163 ch (jusqu'à 200 ch avec moteur électrique en renfort). Boîte robotisée 6 rapports.
Performance: 0-100 km/h = 8,8 s
Vitesse de pointe: 213 km/h
Dimensions: Lxlxh = 482,3 cm x 186,4 cm x 152,5 cm
Poids: 1845 kg
Consommation mixte: 4,1 l/100 km
Emission de CO_2: 107 g/km
Etiquette énergie: A
Prix: à partir de Fr. 59 000.-

modes de conduite, la climatisation indépendante et la molette servant à naviguer dans l'ordinateur de bord, il faut connaître son véhicule et prendre le temps de découvrir l'ensemble des possibilités. Par dépit, j'ai dû remettre la radio, car il m'aurait fallu quitter les yeux de la route trop longtemps pour comprendre comment régler mon lecteur MP3 via l'ordinateur de bord. Mais après quelques jours, la manipulation devient un automatisme. Autre point étrange: le porte-boisson, bizarrement situé dans la partie supérieure de la console, empêche de voir l'écran 7 pouces lorsqu'on y met un gobelet. Mis à part ce petit détail, la RXH est proche du sans-faute, pour autant qu'on soit à l'aise avec les véhicules imposants!

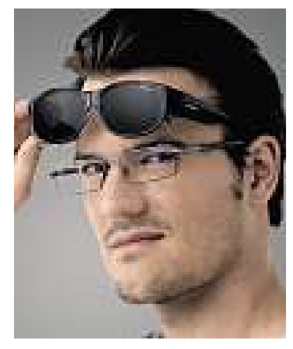
ÉMISSION DE CO_2 EN G/KM

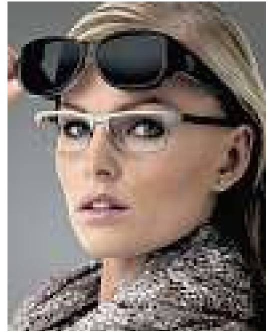


Publireportage

Polaroid Suncovers™

Les lunettes de soleil pour porteurs de lunettes





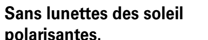
Jusqu'aujourd'hui, les porteurs de lunettes avaient besoin de lunettes de soleil onéreuses dotées de verres correcteurs ou de verres amovibles à clipser sur la monture. Désormais, il y a les Suncovers de Polaroid : légères, tendance et à peine plus grosses que des lunettes de soleil classiques. Les Suncovers se posent aisément et confortablement par-dessus les lunettes correctrices.

Elles répondent aux exigences les plus élevées : elles couvrent parfaitement les yeux, tant vers le haut que vers le côté, et cela sans limiter le champ de vision. Des **verres polarisants de qualité supérieure** garantissent une perception visuelle parfaite et agréable: sans éblouissement, riche en contraste, aux couleurs fidèles et sans distorsion. Tout ceci avec, évidemment, une protection contre les UV garantie à 100 % jusqu'à 400 nm.

La solution parfaite pour les automobilistes

Dans le trafic, une bonne protection contre le soleil et les éblouissements est essentielle. Les changements brusques des conditions d'éclairage (dans des tunnels ou sur des routes forestières par exemple) contraignent souvent les automobilistes à mettre et retirer sans arrêt leur protection solaire. Grâce aux Suncovers, cette opération est maintenant très simple pour les porteurs de lunettes. Contrairement aux lunettes de soleil correctrices, le changement se fait sans perte momentanée de l'acuité visuelle. Il existe treize différents modèles, afin de s'adapter aux montures de différentes tailles et de répondre aux préférences esthétiques de chacun. Leur prix très accessible de **CHF 59.90** (CHF 39.90 pour les modèles enfants) permet en outre de prévoir, sans grever le budget, une deuxième ou troisième paire de secours dans la boite à gants. Disponibles dans tous les magasins Migros.




Sans lunettes des soleil polarisantes.



Vision non éblouissante avec des lunettes de soleil polarisantes par Polaroid.

Vous trouverez plus d'informations sur:
www.polaroideyewear.ch



MOTS FLÉCHÉS: VALEUR TOTALE DES GAINS 750 FRANCS

A gagner, 5 bons d'achat Migros d'une valeur de 100 francs chacun!

EN PLUS: à gagner, 5 bons d'achat Migros d'une valeur de 50 francs chacun pour la case bleue!

Téléphone Composez le 0901 591 905 (Fr. 1.–/appel depuis le réseau fixe).
SMS Envoyez MMF5 suivi de la solution, vos nom et adresse au 920 (Fr. 1.–/SMS).
Chances égales et sans frais supplémentaires par wap http://m.vpch.ch/MMF12415 (gratuit depuis le réseau portable)

Délai de participation: **dimanche 05.05.2013, à minuit**

AFFINITÉS / SECRÈTE		CONSÉQUENCE / PUANT		VÉNÉRATIONS / CONIFÈRE		SOT / ÉVITE		♩ / CHOIX		SAINTE / LENTILLE		AIR DE FAMILLE / TISSU		À RENDRE		SÈMERA / IMPULSION		CRÂNES / GÉNÈRE	
			1											MÉLANGÉE / STRICTS					
ADORER / PAS CUITE									DÉGOULINANT										
				FILET D'EAU / ROUE			INEPTE / CROCHET				2				BON GARDIEN / MOUCHES				
RING / RÂPÉ								Monte-escaliers HÖGG LIFTSYSTEME CH-9620 Lichtensteig Tél. 071 987 66 80 www.hoegglift.ch				ÉBRUITES / AIGRI						6	
			SAISONS / RENVOI													DANS			OBSÉQUIEUX
ORNAI / MAL D'ENFANT					5	RÉPÉTÉ						CHIENS / TERRES CEINTES		3					
				JEU / COLORANT												LOPIN / ATONE			
COPIENT / AVANT L'ONU							BOUGER					MOUSSEUX / INDÉFINI					INFINITIF		
			RISQUER / GÉANTS											PIGES / NATION				ADMIS	
JEUNES / ÉTAIN					♩ / POSSESSIF			SEULE / EXISTER		COURANT / ÉCHANGE		CACHÉ					RIGOLÉ / DÉVÊTUS		
		MINES / ÉPOQUE					4					DIEU / NÉGATION						8	
ENTOURA / RÉGIE						DEMI-FRÈRE / CONVIENT							TRUC						
		7			LOMBRIC				ENLÈVENT						DIEU GAULOIS				
À LUI				PÉNURIE								1	2	3	4	5	6	7	8

Comment participer

Téléphone Composez le 0901 591 901 (Fr. 1.–/appel depuis le réseau fixe).
SMS Envoyez MMF1 suivi de la solution, vos nom et adresse au 920 (Fr. 1.–/SMS). Exemple: MMF1 CHAT Pierre Lexemple Rue Lexemple 22 8000 Modèleville
Carte postale (courrier A) Migros Magazine, mots fléchés, case postale, 8074 Zurich
Internet www.migrosmagazine.ch/motsfleches

Délai de participation: **dimanche 05.05.2013, à minuit**

Le recours juridique est exclu. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Pas de versement en espèces. Concourir au moyen d'un logiciel de participation automatisé est exclu.

	A		E		O		T		O		G		E		N		R		R
S	U	R	L	E	S	C	H	A	P	E	A	U	X	D	E	R	O	U	E
	D	O	U	T	E	R	E	N	T		I	N	O		T	A	S	S	E
M	I	T	E	E		A	S	S	A	S	S	I	N	A	T		S	E	L
	A	U		T	A	T	E	Monte-escaliers HERAG ROMANDIE 1510 Moudon VD ☎ 021 / 905 48 00 www.herag.ch/fr HERAG AG 8707 Uetikon Stannah					E	G	E	R	I	E	
E	B	R	I	E	T	E						T	R	I	T	O	N		O
	L	I	N		T	R	I						A	L	E	S	A	I	T
R	E	E		V	I	E	S					S	T	E		I	N	D	E
	V	R	A	I	S		E						I		F	E	T	E	
M	A	S	U	R	E	S						T	O	L	E	R	E	N	T
	U		S	E	R	I	N		E		R		N	U	L	S		T	U
E	V	I	T	E		R	O	U	T	I	E	R		G	E		A	I	E
	E	R	E		T	E	T	R	A	S		E	T	E	R	N	I	T	E
F	R	I	R	E		N	A	N	T	I	S		A	S		E	R	E	S
	T	S	E	T	S	E		E	S	S	E								

Solution nº 17: HÔTELIER

Gagnants nº 16: Micheline Servant, Bussigny VD; Odette Maillard, Siviriez FR; Céline Fasola, Sainte-Croix VD; Hélène Sugnaux, Billens FR, Liliane Michoud, Territet VD; Irma Müller, Sion; Françoise Romanens, Bulle FR, Pierrette Spannaus, Le Locle NE; Eliane Lagger, Saules NE; Michel Boissard, Monthey VS

Gagnants «en plus» nº 16: Corentine Pierroz, Chêne-Bourg GE; Noémi Handrick, Fribourg; Alexandre Chaves, Vernayaz VS; Pascal Fumeaux, Conthey VS; Elisabeth Wallner, Valeyres-sous-Montagny VD

QUIZ: VALEUR TOTALE DES GAINS 300 FRANCS

A gagner, 3 bons d'achat Migros d'une valeur de 100 francs chacun!

Répondez aux questions du quiz. En reportant les lettres correspondant aux bonnes réponses dans la grille de solution, vous trouverez le mot code.

1. Où se trouve l'Hôtel de Ville de Lausanne?
- **O** Place de la Palud
- **D** Place de la Bastille
- **E** Place de la Madeleine

2. Où peut-on visiter le Musée Sherlock Holmes?
- **H** Vevey
- **M** Lucens
- **R** Morat

3. Le Maneki-neko est une statuette traditionnelle ... représentant un chat.
- **E** indienne
- **O** japonaise
- **A** égyptienne

4. Quel est l'acronyme, employé sur Internet, symbolisant le rire ou l'amusement?
- **G** LIL
- **K** LAL
- **P** LOL

5. A quelle vitesse la terre tourne-t-elle autour du soleil?
- **L** env. 30 km /s
- **S** env. 70 km /s
- **R** env. 100 km /s

6. Quel fruit est interdit dans le métro de Singapour?
- **E** papaye
- **A** durian
- **T** mangue

7. Émile Gardaz était un animateur radio, chroniqueur et écrivain ...?
- **T** vaudois
- **C** genevois
- **E** jurassien

8. Quels animaux accompagnaient l'équipage de la mission Apollo 17?
- **E** souris
- **R** araignées
- **U** lapins

Solution:

1	2	3	4	5	6	7	8



Comment participer

Téléphone Composez le 0901 591 902 (Fr. 1.–/appel depuis le réseau fixe).
SMS Envoyez MMF2 suivi de la solution, vos nom et adresse au 920 (Fr. 1.–/SMS). Exemple: MMF2 CHAT Pierre Lexemple Rue Lexemple 22 8000 Modèleville
Carte postale (courrier A) Migros Magazine, quiz, case postale, 8074 Zurich
Internet www.migrosmagazine.ch/motsfleches

Délai de participation:
dimanche 05.05.2013, à minuit

Le recours juridique est exclu. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Pas de versement en espèces. Concourir au moyen d'un logiciel de participation automatisé est exclu.

Solution nº 17: AVIATION

Gagnants nº 15:
Claire Knobel, Marsens FR;
Céline Gaillard, Lausanne;
Adriana Popovici, Lausanne

PAROLI: VALEUR TOTALE DES GAINS 300 FRANCS

A gagner, 3 bons d'achat Migros d'une valeur de 100 francs chacun!

Remplissez la grille avec les dix mots. La solution se lit dans les cases orange, de bas en haut: elle ne donne pas forcément un mot.



Solution nº 17: EAIAA

Gagnants nº 16:
Gertrude Courvoisier, Nyon VD;
Corinne Berthoud, Cheyres FR;
Claude Bavaud, Bevaix NE

Comment participer

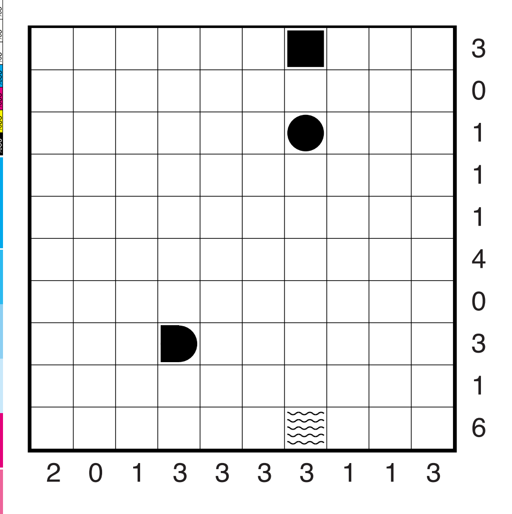
Téléphone Composez le 0901 591 903 (Fr. 1.–/appel depuis le réseau fixe).
SMS Envoyez MMF3 suivi de la solution, vos nom et adresse au 920 (Fr. 1.–/SMS). Exemple: MMF3 AHESR Pierre Lexemple Rue Lexemple 22 8000 Modèleville
Carte postale (courrier A) Migros Magazine, paroli, case postale, 8074 Zurich
Internet www.migrosmagazine.ch/motsfleches

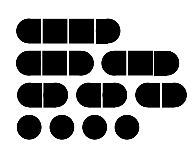
Délai de participation:
dimanche 05.05.2013, à minuit

Le recours juridique est exclu. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Pas de versement en espèces. Concourir au moyen d'un logiciel de participation automatisé est exclu.

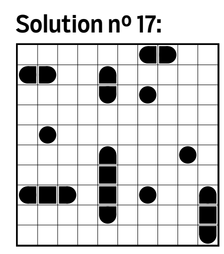
BIMARU

Le chiffre à côté de chaque colonne et de chaque ligne indique le nombre de cases occupées par les navires. Ils ne peuvent pas se toucher et doivent être complètement entourés par l'eau, sauf s'ils touchent le bord.



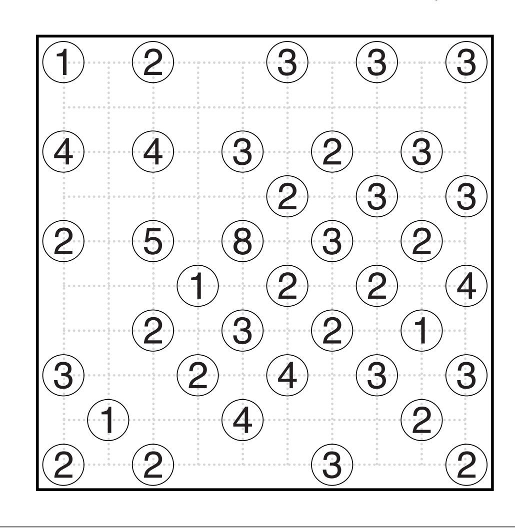


Solution nº 17:

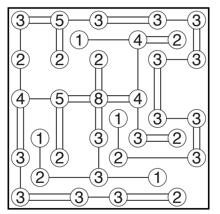


PONTS

Chaque cercle représente une île. Le chiffre à l'intérieur du cercle indique le nombre de lignes (ponts) qui passent sur cette île. Les ponts qui relient les îles voisines ne sont que des traits horizontaux ou verticaux. Les îles peuvent être reliées avec des lignes simples ou doubles. Au final, toutes les îles sont reliées les unes aux autres. Des intersections, des ponts diagonaux et des liaisons avec plus de 2 lignes ne sont pas autorisés.



Solution nº 17:

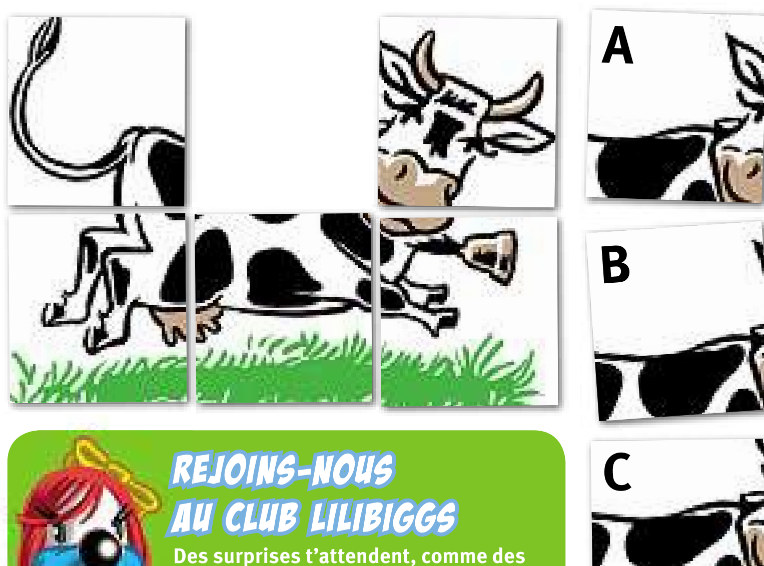


LE COIN DES ENFANTS



LA DEVINETTE DE TOBI

Trouve la pièce manquante du puzzle?



REJOINS-NOUS AU CLUB LILIBIGGS

Des surprises t'attendent, comme des jeux, des devinettes, le magazine du club et des événements super. Inscris-toi gratuitement ici:

www.lilibiggs.ch

Solution: B

LA DEVINETTE LILIBIGGS

En tant que membre du club Lilibiggs, tu suis avec attention les aventures passionnantes de Nina, Hugo et Tobi. Mais connais-tu vraiment bien les Lilibiggs?

1. Quel est l'endroit préféré de Tobi?

- A près des radis, dans son potager
- B sous l'eau
- C dans un igloo sans fleurs

2. Où n'ont jamais été les Lilibiggs?

- A chez les dinosaures
- B dans un safari en Afrique du Sud
- C en prison

3. De quelle couleur deviennent Nina et Hugo quand ils ont un coup de soleil?

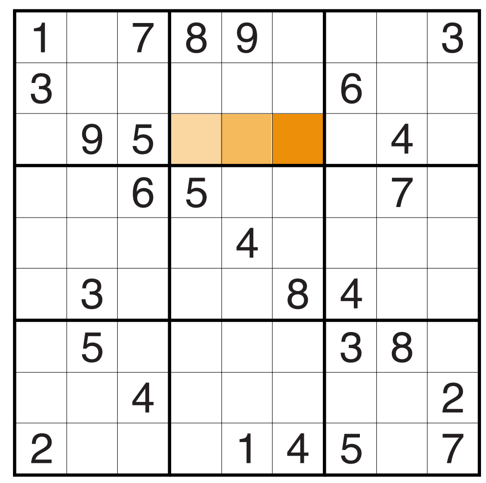
- A verts avec des pois jaunes
- B rayés rouge et blanc
- C annelés noir, lilas et rose.



Solution: 1A, 2C, 3B

SUDOKU: VALEUR TOTALE DES GAINS 500 FRANCS

A gagner, 5 bons d'achat Migros d'une valeur de 100 francs chacun!



1		7	8	9				3
3						6		
	9	5					4	
		6	5				7	
				4				
	3				8	4		
	5					3	8	
		4						2
2				1	4	5		7

Remplissez les cases blanches avec les chiffres 1 à 9. Chaque chiffre ne peut apparaître qu'une seule fois dans chaque rangée, chaque colonne et chacun des neuf blocs 3×3. La solution s'affiche dans les cases orange, de gauche à droite.

Comment participer

Téléphone Composez le 0901 591 904 (Fr. 1.–/appel depuis le réseau fixe).
SMS Envoyez MMF4 suivi de la solution, vos nom et adresse au 920 (Fr. 1.–/SMS). Exemple: MMF4 234 Pierre Lexemple Rue Lexemple 22 8000 Modèleville
Carte postale (courrier A) Migros Magazine, sudoku, case postale, 8074 Zurich
Internet www.migrosmagazine.ch/motsfleches

Délai de participation: dimanche 05.05.2013, à minuit

Le recours juridique est exclu. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Pas de versement en espèces. Concourir au moyen d'un logiciel de participation automatisé est exclu.

Solution nº 17: 587

2	8	9	6	5	1	4	7	3
3	6	1	8	7	4	9	2	5
4	7	5	2	9	3	8	6	1
7	3	6	1	4	9	2	5	8
5	1	8	3	2	6	7	9	4
9	4	2	5	8	7	3	1	6
8	5	3	9	6	2	1	4	7
1	9	4	7	3	5	6	8	2
6	2	7	4	1	8	5	3	9

Gagnants nº 16: Jasmine Etter, Sugiez FR; Erwin Keller, Untereggen SG; Beatrice Murer, Frauenfeld; Therese Hostettmann, Ipsach BE; Christine Vollet, Sion

IMPRESSUM

MIGROS Magazine
Construire
case postale 1766, 8031 Zurich
Hebdomadaire du capital à but social
www.migrosmagazine.ch

Tirage contrôlé:
504 252 exemplaires (REMP 2012)
Lecteurs: 605 000 (REMP, MACH Basic 2012-2)

Direction des publications:
Monica Glisenti

Directeur des médias Migros:
Lorenz Bruegger

Rédaction:
redaction@migrosmagazine.ch
Téléphone: 058 577 12 12
Fax: 058 577 12 09

Rédacteur en chef:
Steve Gaspoz

Rédacteur en chef adjoint:
Alain Kouo

Département Magazine:
Tania Araman, Patricia Brambilla, Pierre Léderrey, Viviane Menétrey, Laurent Nicolet, Alain Portner, Alexandre Willemin

Département Actualités Migros:
Daniel Sidler (responsable), Pierre Wuthrich (coordinateur pour la Suisse romande), Jean-Sébastien Clément, Andreas Dürrenberger, Béatrice Eigenmann, Christoph Petermann, Anna Meister, Michael West

Département Shopping & Food:
Eveline Schmid (responsable), Heidi Bacchilega, Emilia Gamito, Dora Horvath, Stefan Kummer, Sonja Leissing, Fatima Nezirevic, Nicole Ochsenbein, Claudia Schmidt, Jacqueline Vinzelberg, Anette Wolffram

Mise en pages:
Bruno Boll (responsable), Daniel Eggspühler, Marlyse Flückiger (direction artistique), Werner Gämperli, Nicole Gut, Gabriela Masciadri, Tatiana Vergara

Photolithographie: René Feller, Reto Mainetti

Prépresse:
Peter Bleichenbacher, Marcel Gerber, Felicitas Hering

Service photo:
Olivier Paky (responsable), Lea Truffer (resp. pour la Suisse romande), Susanne Oberli

Correction:
Paul-André Loye

Médias électroniques: Sarah Ettlinger (resp.), Laurence Caille, Véronique Kipfer, Manuela Vonwiller

Secrétariat: Stefanie Zweifel (responsable), Imelda Catovic Simone, Nadja Thoma, Nicolette Trindler

Communication & coordination des médias:
Eveline Schmid (responsable), Rea Tschumi

Département des éditions:
Rolf Hauser (chef du département)
Alexa Julier, Margrit von Holzen
edition@migrosmagazine.ch
Téléphone: 058 577 13 70
Fax: 058 577 13 71
Thomas Brügger, (responsable annonces), Carina Schmidt (responsable marketing), Marianne Hermann, Patrick Rohner (responsable Media Services), Nicole Thalmann (responsable service interne).

Annonces:
annonces@migrosmagazine.ch
Téléphone: 058 577 13 73
Fax: 058 577 13 72

Abonnements:
abo@migrosmagazine.ch
Sonja Frick (responsable),
Téléphone: 058 577 13 13
Fax: 058 577 13 01

Editeur:
Fédération des coopératives Migros

Imprimerie:
Tamedia SA



MIXTE
Papier issu de sources responsables
FSC® C014046

Lors de rhume des foins… ne pas oublier!

A fait ses preuves depuis plus de 30 ans!

Pour le nez qui démange et les yeux qui brûlent.

Veuillez lire la notice d'emballage. Disponible en pharmacies et drogueries.

Similasan AG | www.similasan.com



L'EUROPE DU NORD À PRIX D'OR AVEC CRUISECENTER

Jusqu'à 70 % sur la combinaison Baltique + fjords de Norvège

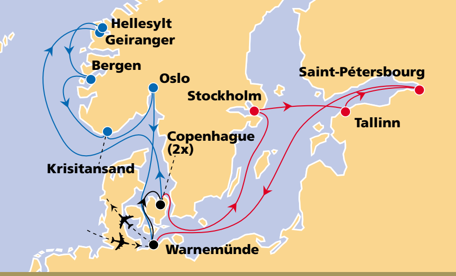
LICENCE TO CRUISE

29.04.13 ergoasw.ch



14 jours dès CHF 1499.–
voyage aller / retour, pension complète incl.

Costa Fortuna (4*)



(No. 40) **01.06 ou 15.06 :** la Baltique d'abord, ensuite les fjords
(No. 41) **08.06 ou 22.06 :** les fjords d'abord, la Baltique ensuite

Nos croisières en Europe du Nord s'adressent aux amoureux de la mer et aux amateurs de nature grandiose et de richesses culturelles. Sur des terres embrasées par le soleil de minuit, découvrez les spectaculaires et majestueux fjords de Norvège, qui sont si étroits qu'on a parfois l'impression de pouvoir toucher les montagnes qui s'élèvent de part et d'autre du navire. La seconde partie de la croisière, en mer baltique vous plonge au cœur de villes baroques aux palais merveilleux et patrimoines tricentenaires. Des destinations encore plus passionnantes et belles lorsqu'on les découvre par la grande porte de l'océan…

LES MEILLEURES OFFRES SUR WWW.CRUISECENTER.CH

04.06.13 (no. 155) : Du Bosphore aux Dardanelles, 14 jours dès CHF 889.–
15.06.13 (no. 520) : Les îles Eoliennes et Amalfi, 8 jours dès CHF 2295.–
27.08.13 (no. 130) : Traversée de l'Atlantique Nord, 18 ou 28 j. dès CHF 4395.–
10.09.13 (no. 131) : La douceur de l'été Indien, 14 jours dès CHF 3495.–

Prix CruiseCenter (CHF) par personne en occupation double, voyage aller / retour, taxes et pension complète incl.

Cabine	Prix off.	01.06. / 08.06.	15.06. / 22.06.
Intérieure standard	~~4750.–~~	**1499.–**	**1549.–**
Intérieure supérieure	~~5030.–~~	**1699.–**	**1749.–**
Extérieure standard	~~6110.–~~	**1799.–**	**1849.–**
Extérieure standard	~~6590.–~~	**1899.–**	**1949.–**
Balcon standard	~~7830.–~~	**1999.–**	**2049.–**
Balcon supérieur	~~8430.–~~	**2199.–**	**2249.–**

Prestations incluses : Acheminement (vols aller / retour en classe économique sur Berlin, transfert aller / retour en car sur Warnemünde), croisière dans la catégorie de cabine choisie, pension complète à bord, cocktail du commandant et soirées de gala avec menu spécial, libre utilisation des infrastructures (salle de sport, piscine, jacuzzis), spectacles et divertissements (théâtre, casino, discothèque, bibliothèque), service de chambre deux fois par jour, taxes portuaires. **Prestations non-incluses :** Boissons et dépenses personnelles, excursions facultatives guidées, pourboires au personnel de bord payables à bord (Costa : Euro 7.– par pers. / jour), assurance frais d'annulation / assistance (de CHF 30.– à 110.–), frais de dossier (CHF 20.–). Contingents de vols et de cabines limités. Sous réserve d'erreurs d'impression et de typologie.

VOTRE SPÉCIALISTE SUISSE DES CROISIÈRES



032 755 99 99 **www.CruiseCenter.ch**

CruiseCenter SA · Rue de l'Hôpital 4 · CH-2000 Neuchâtel · Neuchatel@CruiseCenter.ch

CruiseCenter™
«The Licence to Cruise»

Beyoncé en direct

Pepsi met en jeu, par tirage au sort et en exclusivité pour les lecteurs de «Migros Magazine», 10 x 2 billets pour le concert de Beyoncé qui sera joué à guichets fermés le 17 mai 2013 au Hallenstadion de Zurich.



Beyoncé et son public: une histoire d'amour passionnée qui n'est pas près de s'éteindre.

La star planétaire Beyoncé Knowles est une faiseuse de tendances absolue qui occupe l'épicentre de la scène pop actuelle. Ses concerts offrent un spectacle aussi grandiose qu'inoubliable. Cette artiste d'exception est par ailleurs femme d'affaires, mannequin, épouse du rappeur et producteur de musique Jay-Z et mère d'une petite Blue Ivy. A 31 ans, elle n'a jamais été aussi populaire.

Un partenariat de longue date avec Pepsi

Beyoncé et Pepsi entretiennent un partenariat depuis de nombreuses années. L'un des premiers résultats de cette collaboration créative en 2013 est le spot publicitaire intitulé *Mirrors*.

Ce nouveau spot Pepsi de 60 secondes est un voyage dans le passé de Beyoncé. En voyant défiler les personnages les plus emblématiques qu'elle a incarnés, l'artiste prend conscience que toutes ces expériences l'ont aidée à devenir la femme qu'elle est aujourd'hui, c'est-à-dire une chanteuse qui a grandi et réussi dans le business de la musique. Cette grande expérience du métier l'a fait mûrir pour devenir une femme adulte, une *Grown Woman* pour reprendre le titre de son nouveau tube ensorcelant, présenté pour la première fois au public à travers le spot Pepsi.

«J'ai eu un plaisir fou à collaborer avec Pepsi pour cette campagne, raconte Beyoncé. Cela m'a permis de faire revivre certains de mes personnages et de mes looks préférés. C'était la première fois depuis des années que je revoyais ces tenues et c'était très émouvant. Je suis fière de ces expériences. Elles sont toutes liées d'une certaine façon et m'ont aidée à évoluer pour devenir la personne que je suis aujourd'hui.»



Lors du dernier spot publicitaire Pepsi intitulé «Mirrors», Beyoncé interprète son nouveau titre «Grown Woman».

Photos: Pepsi



Participez et gagnez

Pepsi met en jeu, par tirage au sort et en exclusivité pour les lecteurs de «Migros Magazine», **10 x 2 billets** (Fr. 95.- par billet) pour le concert de Beyoncé qui sera joué à guichets fermés le 17 mai 2013 au Hallenstadion de Zurich.

■ **Déroulement du concours**
Répondez à la question suivante: avec quelle boisson Beyoncé se désaltère-t-elle dans le spot «Mirrors»?
■ **Comment participer?**
Par internet: gratuitement sur www.migrosmagazine.ch/coupdechance
■ **Dernier délai:** dimanche 5 mai 2013

Les gagnants seront informés par écrit. Pas de versement en espèces, la voie juridique est exclue. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Les collaborateurs des médias Migros, de PepsiCo Beverages Switzerland GmbH et d'Aproz Sources Minérales SA ne sont pas autorisés à participer.

Trois jours de détente à petit prix

Bénéficiez d'une offre exclusive destinée aux lecteurs de «Migros Magazine»: Fr. 100.- de réduction sur un séjour de deux nuits à la résidence hôtelière * Thermalp Les Bains d'Ovronnaz en Valais.**



Les Bains d'Ovronnaz offrent un cadre alpin grandiose.

Fatigué par le long hiver? Rien de tel qu'un séjour de remise en forme dans les eaux bouillonnantes des piscines en plein air d'Ovronnaz en Valais.

Migros Magazine propose à ses lecteurs deux jours et deux nuits de détente à la résidence hôtelière Thermalp Les Bains d'Ovronnaz. Cette offre englobe, outre le logement dans un studio ou un appartement deux pièces tout confort avec service hôtelier, le petit-déjeuner buffet et l'assiette du jour, ainsi que l'entrée aux bains thermaux, sauna-hammam et fitness. Cerise sur le gâteau, le séjour comprend un hydromassage aux huiles essentielles ou une pressothérapie (drainage Eureduc).

Les lecteurs de *Migros Magazine* ne paient que 255 francs par personne pour les deux nuits (occupation double), au lieu de 355 francs. Ne manquez pas cette occasion de remise en forme printanière dans un cadre alpin unique!



Réservez et profitez!

■ **Prix catalogue:**
Fr. 355.— par personne pour 2 nuits (en occupation double)

■ **Prix spécial «Migros Magazine»:**
Fr. 255.— par personne pour 2 nuits (en occupation double)

■ **Supplément single:**
Fr. 60.— pour 2 nuits

■ **Prix enfants:** (sans soins ni repas, 2 nuits)
gratuit pour les 0 à 5 ans
Fr. 70.— pour les 6 à 11 ans
Fr. 110.— pour les 12 à 15 ans

Validité de l'offre:
l'offre est valable du dimanche au vendredi durant les périodes suivantes:
du 29 avril au 26 juillet 2013
du 17 août au 11 octobre 2013

Informations et réservations:
Thermalp Les Bains d'Ovronnaz
1911 Ovronnaz (VS)
tél. 027 305 11 00
info@thermalp.ch
www.thermalp.ch

Important:
n'oubliez pas de préciser **«Offre aux lecteurs Migros Magazine»** lors de la réservation.



L'hydromassage permet de soulager les douleurs articulaires.

DES GRILLADES À PETITS PRIX.

OFFRES VALABLES DU 30.4 AU 6.5.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

MGB www.migros.ch WIRZ

30%

1.05

au lieu de 1.50

Hauts de cuisses de poulet Optigal
épicés, les 100 g



30%

4.60

au lieu de 6.60

Cervelas, TerraSuisse
3 x 2 pièces, 600 g

40%

2.50

au lieu de 4.20

Steak de porc dans le filet
mariné, Suisse / Allemagne, les 100 g

LES MEILLEURS DE LEUR CATÉGORIE.

MGB www.migros.ch WIRZ

I am hair removal

NORMAL

Kaltwachsstreifen
Aloe Vera

Bandes de cire froide
aloé vera

Strisce di cera a freddo
aloe vera

10 x 2 Wachsstreifen
bandes de cire
strisce di cera

6 Pflegetücher
lingettes de soin
salviettine trattanti

VAINQUEUR DU TEST
Saldo
SALDO 17.4.2013: note 5.2

9.–
Bandes de cire froide Normal
I am hair removal

Des jambes d'une douceur infinie. Les bandes de cire froide à l'aloé vera I am hair removal permettent d'éliminer les poils disgracieux à la racine et ce de manière rapide et efficace. Le test effectué par Saldo en collaboration avec l'émission suisse alémanique Kassensturz conclut ce qui suit: les bandes pour peaux normales sont non seulement les plus efficaces, mais aussi les plus avantageuses!



CUMULUS

DES POINTS.
DES ÉCONOMIES.
DU PLAISIR.





FAIRE LE PLEIN DE SOLEIL AU TESSIN

Que diriez-vous de vous échapper quelques jours pour profiter des bienfaits du soleil tessinois dans un ravissant appartement avec vue sur le lac ou dans un rustico. Quels que soient vos envies, vos projets et votre budget, vous trouverez sûrement votre bonheur dans l'offre Vacando.

- **Valable:** réservations du 29.4 au 27.5.2013 (départ entre le 30.4 et le 30.6.2013)
- **Prix:** p. ex. une semaine, du 11 au 18.5.2013, dans un appartement de vacances pour 4 personnes à Ascona Fr. 925.–, frais de nettoyage inclus (référence: CH6612.100.17).
- **Profitez:** réservez en ligne sur www.vacando.ch ou par téléphone au 043 810 91 56 (24h/24) et recevez 1000 points Cumulus de plus pour toute réservation d'un logement de vacances au Tessin. N'oubliez pas d'indiquer votre numéro Cumulus lors de la réservation.
- **Remarque:** offre exclusive de Vacando, le seul prestataire suisse de locations de vacances avec rabais Cumulus. Vacando vous propose plus de 32 000 appartements et maisons de vacances.
- **Plus d'informations:** www.vacando.ch







SHOPPING PRINTANIER AVEC MOBILITY

L'abonnement Mobility vous donne accès à 2650 véhicules sur 1380 emplacements en Suisse. Le tout 24h/24 et en libre service. Dans le vaste choix de véhicules qui va du deux places à la camionnette, vous trouverez sans peine celui qui convient par exemple à un petit tour à la jardinerie locale. Grâce à votre carte Cumulus, vous profitez de conditions spéciales sur la flotte de véhicules Mobility.

- **Valable:** 29.4 au 31.5.2013
- **Prix:** essayez Mobility pendant 4 mois pour une taxe de Fr. 40.– au lieu de Fr. 70.– et profitez-en pour collecter des points Cumulus à chaque trajet! Les 20 premières personnes qui s'inscriront sur www.mobility.ch/cumulus_fr recevront en outre une carte cadeau Do it + Garden d'une valeur de 20 francs.
- **Profitez:** commandez sur www.mobility.ch/cumulus_fr votre abonnement d'essai à Mobility. La Centrale de services est à votre disposition 24h/24 au 0848 824 812.
- **Remarque:** la protection des données est garantie.
- **Plus d'informations:** www.mobility.ch_fr







DAVANTAGE DE RABAIS CUMULUS:
www.migros.ch/cumulus





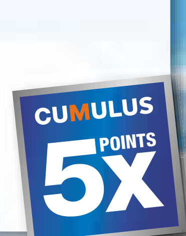


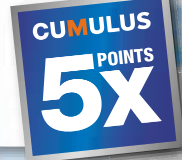
ADRÉNALINE ET AVENTURES GARANTIES À L'EUROPA-PARK

Quoi de plus agréable qu'une sortie en famille pour faire le plein d'aventures et d'émotions fortes dans le plus grand parc d'attractions d'Allemagne. Laissez-vous séduire par la dolce vita italienne de l'hôtel 4 étoiles supérieur Colosseo****(*)!

- **Valable:** réservations du 29.4 au 20.5.2013 (départ entre le 30.4 et le 3.11.2013)
- **Prix:** p. ex. 2 jours/1 nuit (chambre à 4 personnes) à l'hôtel Colosseo ****(*) à partir de Fr. 170.– , petit-déjeuner et 2 entrées journalières compris. Prix fixe enfant (1 à 2 enfants) Fr. 130.–. Le prix comprend:
  – chambre à 4 personnes, petit-déjeuner compris
  – 2 entrées journalières
  – frais de réservation
  Le trajet individuel n'est pas compris dans le prix.
- **Profitez:** en réservant maintenant au 0800 88 88 15 (appel gratuit) ou sur www.vacances-migros.ch, vous collectez cinq fois plus de points Cumulus. N'oubliez pas d'indiquer votre numéro Cumulus lors de la réservation. Vous recevez 1 point Cumulus pour 2 francs dépensés.
- **Plus d'informations:** www.vacances-migros.ch

MIGROS Vacances







TROIS FOIS GAGNANT AVEC MIGROL

- **Offre:** essence
  Bénéficiez de 3 centimes de rabais par litre de carburant (excepté GPL) sur les prix actuels à la pompe dans toutes les stations-service Migrol avec boutique du 29 avril au 12 mai 2013. Non cumulable avec d'autres rabais, l'offre est valable uniquement sur présentation de votre carte Cumulus à la caisse. L'action n'est pas valable avec les Company Cards.

- **Offre:** mazout
  Du 30 avril au 9 mai 2013, les particuliers passant une nouvelle commande jusqu'à 10 000 litres bénéficient de 500 points supplémentaires s'ajoutant aux 100 points habituels par 1000 litres de mazout. Passez commande avec votre numéro Cumulus sur www.mazout-migrol.ch ou au 0844 000 000 (tarif normal).

- **Offre:** révision de citerne
  Pour toute nouvelle commande, les particuliers bénéficient d'un rabais de 50 francs sur les révisions de citerne effectuées à l'été 2013 (offre non cumulable). Passez votre commande sans tarder avec votre numéro Cumulus sur www.migrol.ch ou au 0844 000 000 (tarif normal).





POUR TOUTE QUESTION SUR CUMULUS: INFOLINE CUMULUS 0848 85 0848



PARTICIPEZ!
Vous souhaitez apparaître dans cette rubrique? Rendez-vous sur www.migrosmagazine.ch/societe/portrait

Une vie sur la voie du budo

Depuis quarante ans, le Lausannois Bernard Wirz cherche à percer les secrets des arts martiaux, en s'y plongeant corps et esprit.



CARTE D'IDENTITÉ

Naissance: le 3 février 1958 à Lausanne.
Etat civil: marié, un garçon de 10 ans.
Signes particuliers: des cicatrices résultant de nombreuses blessures d'un «vieux judoka», notamment aux genoux et aux épaules.
Il aime: la tolérance, le respect, la générosité et, «plus je vieillis», la bonne humeur.
Il n'aime pas: les snobs, les intolérants et les dogmatiques.
Un rêve: avoir suffisamment de moyens pour créer des bourses d'étude à l'intention de ses élèves, afin de les aider à progresser dans les arts martiaux comme dans leur vie professionnelle.

En octobre dernier, Bernard Wirz est devenu le troisième judoka de Suisse à obtenir le grade suprême de 6e dan par examen. «Sinon, il est plus souvent décerné à titre honorifique. Mais j'étais 5e dan depuis dix ans, mon corps fonctionne encore bien. Le fruit était mûr: j'étais prêt.» A 55 ans, le Lausannois l'avoue: il ne lui fallait pas trop attendre pour se lancer dans ces six mois de préparation quotidienne intensive. «La technique et l'esprit continuent d'évoluer, le corps, lui, décline. C'est dans la logique de la vie, dans l'ordre des choses.»

Depuis quarante ans, Bernard Wirz n'a cessé d'apprendre le judo bien sûr, mais aussi son aïeul le jiu-jitsu, le full contact, l'aïkido, le sabre, le bâton et le nunchaku, discipline dans laquelle il a récolté ses plus grands succès en compétition. Il avait 15 ans et était encore au gymnase lorsque naît sa vocation. Il y rencontre son maître, Kahizuhiro Mikami, qui dirige alors le dojo le plus célèbre de la capitale vaudoise. «Je lui dois tout.»

Un peu plus tard à l'université, où il prépare une maîtrise en philo, il se plonge dans l'approfondissement philosophique et théorique du budo, convaincu que «l'esprit nourrit le geste et que, contrairement au corps, ses possibilités sont infinies». Il a alors 23 ans, a passé sa ceinture noire et sait qu'il veut se consacrer entièrement à l'apprentissage et à la transmission des arts martiaux japonais.

Dès 1983, il fonde son école d'arts martiaux, louant des salles avec un petit groupe d'élèves. En 1992, il fait le pas et fonde son propre dojo. Aujourd'hui, trois cents enfants et adultes viennent pratiquer judo et maniement du bâton ou du sabre, mais surtout suivre l'Ecole des deux voies qui allie pratique sportive et connaissance. «Ils viennent ici pour chercher du sens à leur pratique. Là le professeur de philo que je suis peut leur apporter quelque chose. Et cela me rend heureux.»

Texte: Pierre Léderrey



Un lieu important

Le makimono. Beaucoup de dojos y placent le portrait d'un grand maître. J'ai préféré une toile avec cette phrase: «Les oiseaux nagent dans l'eau, les poissons volent dans les airs.»



Un symbole de sa pratique

La ceinture 6e dan, de couleur rouge et blanche, délivrée le 6 octobre 2012 par la Fédération suisse de judo. Après dix ans de 5e dan, elle est arrivée «comme un fruit mûr». Et par examen, non par don.



Le livre d'une vie

Sorti en 2005, cet ouvrage est le fruit de neuf années d'écriture et surtout de quatre décennies de réflexion autour des arts martiaux et de la pensée traditionnelle de l'Orient.

Photos: François Wavre-Rezo / Istockphoto

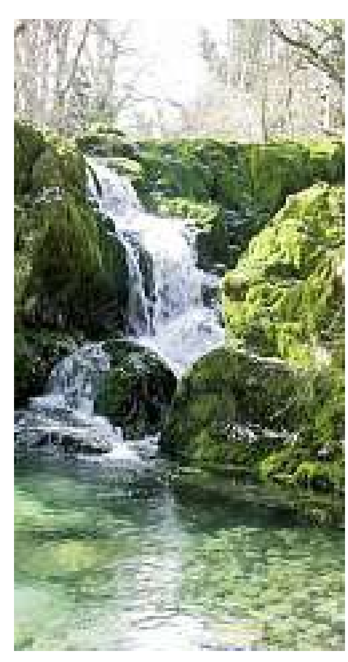
Un endroit du dojo

Kamiza, le centre du dojo, symbolise le cœur de l'univers. En japonais, il signifie l'eau et le feu, qui sont à la base de sa création.



Un objet japonais

Le gorin: c'est une vasque japonaise à cinq étages symbolisant les cinq éléments: la terre, l'eau, le feu, le vent et le vide. C'est la Voie du budo: on naît terre et on remonte les éléments jusqu'à l'ultime maîtrise du vide.



Un coin de balade

Avec ma compagne et mon fils, nous nous promenons souvent du côté de la Tine de Conflens (VD), où Veyron et Venoge se rejoignent en une majestueuse cascade.